

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа»

приложение к ООП ООО

Рассмотрено на заседании

ШМО

Пр № 1 от 25.08

Руководитель ШМО

Удрина Т.В.

Согласовано

Заместитель директора

« 28 » 08 2023

Сокоф Соколова  
С.И.

Утверждаю

Директор школы

А.В.

Дюкарева

Приказ № 250

« 28 » 08 2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»**  
**на уровень основного общего образования**

**Разработчик:**

Донцов Олег Николаевич  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы, «Физическая культура», М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы, В.И. Ляха 10-11 классы и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа предусматривает ориентацию реализующих её педагогов на следующие цели:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предлагается реализация следующих задач:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;

- развитие основных физических способностей и повышение функциональных возможностей организма;

- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний комплекса ГТО;

- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

-формирование у детей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разрабатывается с учётом следующих принципов:

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;

- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 34 ч. Режим занятий — 2 раза в неделю по 1 ч.

-Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются *школьники, относящиеся к основной группе здоровья*, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. *Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья*, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся *школьники специальной медицинской группы*. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, сдачу норм «ГТО», у обучающихся формируются личностные, предметные и метапредметные универсальные учебные действия.

#### **Личностные** результаты освоения учебного курса.

- определение простых и общих для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- *выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные** результаты освоения учебного курса

##### *Регулятивные УУД:*

- *Определение и формулирование* цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривание* последовательности действий;

- умение *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, умение *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем самостоятельно планировать свою деятельность;
- умение совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности;

*Познавательные УУД:*

- умение находить новые знания, *ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- умение перерабатывать полученную информацию, *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, *слушать* и *понимать* речь других;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им;
- умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Предметные результаты освоения учебного курса**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» учащиеся

*должны знать:*

- значение Комплекса «ГТО» в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время подготовки и сдаче норм «ГТО»;
- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основные правила соревнований;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты, повышающие эффективность сдачи норм «ГТО»;

*уметь:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях подготовки к сдаче норм «ГТО»;
- правильно выполнять технические действия (бег, метание, прыжок и т.д.);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях и сдаче норм ГТО;
- заниматься на занятиях и сдавать нормы «ГТО» с соблюдением основных правил;

## Содержание учебного курса

### 5-6 класс

#### Раздел 1. Основы знаний (1 ч)

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч). Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

## **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей ( ч)**

**Бег на 60 м (4 ч).** Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30—40 м. Высокий старт 5—10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время. Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м).

**Бег на 1,5 (2) км (3 ч).** Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

### **Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (4 ч).**

Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват внизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

**Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки) (4ч).** Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из вися лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук ,

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (4 ч).** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (4 ч).** |Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

**Прыжок в длину с разбега (3 ч.)** Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30—40 см, установленное на расстоянии 1—1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположению на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжки в с разбега 8—10 шагов на результат.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (4 ч).** Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

**Метание мяча 150 г на дальность (3 ч).** Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад;») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Бег на лыжах (4 ч).** Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение



попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200—250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500—800 м с соревновательной скоростью.

Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия**

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

## **Содержание учебного курса**

### **7-9 класс**

#### **Раздел 1. Основы знаний (1 ч)**

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

**Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).** Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

**Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей ( ч)**

**Бег на 60 м ( 4 ч).** Бег на месте с энергичным движением рук и ног 5-7 сек. С переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м. с переходом на ускорение 20-30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м. с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Сумей догнать», «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м).

**Бег на 2 (3) км (3 ч).** Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50—55 с). Повторный бег на 500 м. с уменьшающимися интервалами отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км. с ускорением 100-150 м. в конце дистанции. Эстафетный бег с этапами 500 м. Бег 2000 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

**Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (3 ч).**

Вис на перекладине (5 сек. и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из вися на перекладине, гриф хватом снизу и сверху.

**Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки) (3ч).** Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу ( 3 ч).** Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (3 ч).** Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.

Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.

**Прыжок в длину с разбега (3 ч).** Имитация отталкивания через шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 50—60 см, установленное на расстоянии примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10-12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (3 ч).** Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15-20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. (3 ч.)**

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

**Метание мяча 150 г на дальность (4 ч).** Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины» через плечо с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на два шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на два шага на два шага на месте, в ходьбе, беге. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на

заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, разных по весу. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с места и с шага.

**Бег на лыжах (4 ч).** Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение отрезков 0.5-1 км. с максимальной скоростью с фиксацией времени и определением победителя. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерной скоростью в течение 25 мин (ЧСС 140-150 уд. В мин)

Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием». «Лучший стартёр», «быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия**

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

**Тематическое планирование  
5 класс**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени		Характеристика основных видов деятельности учащихся	Воспитательные цели для реализации воспитательной рабочей программы
		Теория	Практика		
	<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>		8		
1	Понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.		1	Знать цели, задачи, структуру и значение в физическом воспитании.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
	<b>Раздел 2. Бег на короткую дистанцию.</b>				
2	Обучение технике бега на короткую дистанцию. Ускорения до 40 м. Подвижные игры «Вызов номеров»		1	Выполнять бег на короткую дистанцию. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
3	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию. Ускорения до 60 м. Подвижные игры «Бегуны и пятнашки»		1	Выполнять бег на короткую дистанцию. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

4	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию. Ускорения до 60 м. Подвижные игры «Линейная эстафета»		1	Выполнять бег на короткую дистанцию. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
5	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию. Ускорения до 60 м. Подвижные игры «Линейная эстафета»		1	Выполнять бег на короткую дистанцию. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.
	<b>Раздел 3. Бег на длинную дистанцию.</b>				Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам.
6	Обучение технике бега на длинную дистанцию. Повторный бег на 200 . «Встречная эстафета»		1	Выполнять бег на длинную дистанцию. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Формирование таких нравственных качеств, как честность, благородство, скромность, коллективизм.
7	Повторение техники бега на длинную дистанцию. Повторный бег с равномерной скоростью 4-5 мин. Подвижные игры «Вызов номеров»		1	Выполнять бег на длинную дистанцию. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
8	Повторение техники бега на длинную		1	Выполнять бег на длинную дистанцию. Владеть	Формирование осознанного, уважительного и

	дистанцию. Бег 1500 м. по раскладке. «Бегуны и пятнашки».			культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме	доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
	<b>Раздел 4. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.</b>				
9	Обучение технике подтягивания. Подтягивание из виса стоя, гриф на уровне головы, хват снизу (мальчики). Вис лёжа на низкой перекладине на полусогнутых руках. (девочки). Подвижные игры «Охотники и утки».		1	Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. Определять простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
10	Повторение техники подтягивания. Прыжком вис на согнутых руках. (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя, из виса лёжа. (девочки) Подвижные игры «Салки».		1	Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. Определять простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
11	Повторение техники подтягивания. Подтягивание с прыжка (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя, из виса лёжа. (девочки). Подвижные игры «Салки с мячом».		1	Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. Определять простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.

12	<p>Повторение техники подтягивания. Подтягивание с прыжка (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя, из виса лёжа. (девочки). Подвижные игры «Салки с мячом».</p>		1	<p>Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. Определять простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве</p>	<p>Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам.</p>
	<p><b>Раздел 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</b></p>				
13	<p>Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Подвижные игры «Линейная эстафета»</p>		1	<p>Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Определять и формулировать цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p>
14	<p>Повторение техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре. Подвижные игры «Линейная эстафета с отжиманием»</p>		1	<p>Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Определять и формулировать цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно</p>	<p>Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.</p>
15	<p>Повторение техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре. Подвижные игры «Вызов номеров»</p>		1	<p>Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Определять и формулировать цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно</p>	<p>Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.</p>



16	Повторение техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре. Подвижные игры «Вызов номеров»		1	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Определять и формулировать цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
	<b>Раздел 6. Бег на лыжах</b>				
17	Обучение технике передвижения на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорениями на 30-метровых отрезках. Подвижные игры: «Кто первый»		1	Выполнять передвижение на лыжах. Проговаривать последовательность действий	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.
18	Повторение техники передвижения на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Подвижные игры «Гонка по кругу»		1	Выполнять передвижение на лыжах. Проговаривать последовательность действий	Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам.
19	Повторение техники передвижения на лыжах. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Подвижные игры		1	Выполнять передвижение на лыжах. Проговаривать последовательность действий	Формирование таких нравственных качеств, как честность, благородство, скромность, коллективизм.

	«Гонки с выбыванием»				
20	Повторение техники передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. Подвижные игры «Кто первый»		1	Выполнять передвижение на лыжах. Проговаривать последовательность действий	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
	<b>Раздел 7. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</b>				
21	Обучение технике наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подвижные игры «Встречная эстафета»		1	Выполнять наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Уметь находить новые знания, ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
22	Повторение техники наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Подвижные игры «Бегуны и пятнашки»		1	Выполнять наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Уметь находить новые знания, ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
23	Повторение техники наклона вперёд из положения стоя с		1	Выполнять наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Формирование коммуникативной компетентности в общении и

	прямыми ногами на полу. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам. Подвижные игры «Вызов номеров»			Уметь находить новые знания, ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
24	Повторение техники наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам. Подвижные игры «Вызов номеров»		1	Выполнять наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Уметь находить новые знания, ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.
	<b>Раздел 7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b>				Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам.
25	Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев с мягким приземлением в пулуприсед, руки вперёд. Подвижные игры «Охотники и утки»		1	Выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других	Формирование таких нравственных качеств, как честность, благородство, скромность, коллективизм.
26	Повторение техники прыжка в длину с места толчком двумя		1	Выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Уметь	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и

	ногами. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Подвижные игры «Охотники и утки»			донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других	способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
27	Повторение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися. Подвижные игры «Салки»		1	Выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
28	Повторение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися. Подвижные игры «Салки»		1	Выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
	<b>Раздел 8. Метание мяча 150 г. на дальность.</b>				
29	Обучение технике метания. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: - с места - с разбега Подвижные игры: «Охотники и утки».		1	Выполнять метание мяча. Уметь перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
30	Повторение		1	Выполнять метание	Формирование

	техники метания. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов. Подвижные игры: «Перестрелка».			мяча. Уметь перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы	способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.
31	Повторение техники метания. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов. Подвижные игры: «Перестрелка».		1	Выполнять метание мяча. Уметь перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы	Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам.
	<b>Раздел 9. Прыжок в длину с разбега.</b>				
32	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры: «Лапта»		1	Выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
33	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с 10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону. Подвижные игры: «Лапта»		1	Выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
34	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижные игры: «Лапта»		1	Выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
35	Повторение техники прыжка в длину с разбега.		1	Выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь совместно	Развитие морального сознания и компетентности в

	Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижные игры: «Ляпта»			договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.	решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
--	---	--	--	---	---

### Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени		Характеристика основных видов деятельности учащихся	Воспитательные цели для реализации воспитательной рабочей программы
		Теория	Практика		
	<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>		8		
1	Понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.		1	Знать цели, задачи, структуру и значение в физическом воспитании.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
	<b>Раздел 2. Бег на короткую дистанцию.</b>				
2	Обучение технике бега на короткую дистанцию. Ускорения до 40 м. Подвижные игры «Вызов номеров»		1	Выполнять бег на короткую дистанцию. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
3	Совершенствование		1	Выполнять бег на	Развитие морального

	техники бега на короткую дистанцию. Ускорения до 60 м. Подвижные игры «Бегуны и пятнашки»			короткую дистанцию. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
4	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию. Ускорения до 60 м. Подвижные игры «Линейная эстафета»		1	Выполнять бег на короткую дистанцию. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
5	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию. Ускорения до 60 м. Подвижные игры «Линейная эстафета»		1	Выполнять бег на короткую дистанцию. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.
	<b>Раздел 3. Бег на длинную дистанцию.</b>				
6	Обучение технике бега на длинную дистанцию. Повторный бег на 200 . «Встречная эстафета»		1	Выполнять бег на длинную дистанцию. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Формирование таких нравственных качеств, как честность, благородство, скромность, коллективизм.
7	Повторение техники бега на длинную дистанцию. Повторный бег с равномерной скоростью 4-5 мин. Подвижные игры		1	Выполнять бег на длинную дистанцию. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на

	«Вызов номеров»				основе мотивации к обучению и познанию.
8	Повторение техники бега на длинную дистанцию. Бег 1500 м. по раскладке. «Бегуны и пятнашки».		1	Выполнять бег на длинную дистанцию. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
	<b>Раздел 4. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.</b>				
9	Обучение технике подтягивания. Подтягивание из виса стоя, гриф на уровне головы, хват снизу (мальчики). Вис лёжа на низкой перекладине на полусогнутых руках. (девочки). Подвижные игры «Охотники и утки».		1	Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. Определять простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
10	Повторение техники подтягивания. Прыжком вис на согнутых руках. (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя, из виса лёжа. (девочки) Подвижные игры «Салки».		1	Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. Определять простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
11	Повторение техники подтягивания. Подтягивание с прыжка (мальчики). Подтягивание на		1	Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. Определять простые и общие для всех	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в



	низкой перекладине: из виса сидя, из виса лёжа. (девочки). Подвижные игры «Салки с мячом».			людей правила поведения при сотрудничестве	процессе занятий.
12	Повторение техники подтягивания. Подтягивание с прыжка (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя, из виса лёжа. (девочки). Подвижные игры «Салки с мячом».		1	Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. Определять простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам.
	<b>Раздел 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</b>				Формирование таких нравственных качеств, как честность, благородство, скромность, коллективизм.
13	Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Подвижные игры «Линейная эстафета»		1	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Определять и формулировать цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
14	Повторение техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре. Подвижные игры «Линейная эстафета с отжиманием»		1	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Определять и формулировать цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
15	Повторение техники сгибания и		1	Выполнять сгибание и разгибание рук в	Готовность и способность вести

	разгибания рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре. Подвижные игры «Вызов номеров»			упоре лёжа на полу. Определять и формулировать цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно	диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
16	Повторение техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре. Подвижные игры «Вызов номеров»		1	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Определять и формулировать цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
	<b>Раздел 6. Бег на лыжах</b>				
17	Обучение технике передвижения на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорениями на 30-метровых отрезках. Подвижные игры: «Кто первый»		1	Выполнять передвижение на лыжах. Проговаривать последовательность действий	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.
18	Повторение техники передвижения на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Подвижные игры «Гонка по кругу»		1	Выполнять передвижение на лыжах. Проговаривать последовательность действий	Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам.

19	Повторение техники передвижения на лыжах. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Подвижные игры «Гонки с выбыванием»		1	Выполнять передвижение на лыжах. Проговаривать последовательность действий	Формирование таких нравственных качеств, как честность, благородство, скромность, коллективизм.
20	Повторение техники передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. Подвижные игры «Кто первый»		1	Выполнять передвижение на лыжах. Проговаривать последовательность действий	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
	<b>Раздел 7. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</b>				
21	Обучение технике наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подвижные игры «Встречная эстафета»		1	Выполнять наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Уметь находить новые знания, ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
22	Повторение техники наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Подвижные игры «Бегуны и		1	Выполнять наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Уметь находить новые знания, ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и

	пятнашки»			информацию, полученную на занятии	ответственного отношения к собственным поступкам.
23	Повторение техники наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам. Подвижные игры «Вызов номеров»		1	Выполнять наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Уметь находить новые знания, ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
24	Повторение техники наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам. Подвижные игры «Вызов номеров»		1	Выполнять наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Уметь находить новые знания, ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.
	<b>Раздел 7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b>		4		
25	Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев с мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Подвижные игры «Охотники и утки»		1	Выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других	Формирование таких нравственных качеств, как честность, благородство, скромность, коллективизм.
26	Повторение техники прыжка в		1	Выполнять прыжок в длину с места	Формирование ответственного

	длину с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Подвижные игры «Охотники и утки»			толчком двумя ногами. Уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других	отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
27	Повторение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися. Подвижные игры «Салки»		1	Выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
28	Повторение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися. Подвижные игры «Салки»		1	Выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
	<b>Раздел 8. Метание мяча 150 г. на дальность.</b>				
29	Обучение технике метания. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: - с места - с разбега Подвижные игры: «Охотники и утки».		1	Выполнять метание мяча. Уметь перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.

30	Повторение техники метания. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов. Подвижные игры: «Перестрелка».		1	Выполнять метание мяча. Уметь перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.
31	Повторение техники метания. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов. Подвижные игры: «Перестрелка».		1	Выполнять метание мяча. Уметь перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы	Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам.
	<b>Раздел 9. Прыжок в длину с разбега.</b>				
32	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры: «Лапта»		1	Выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
33	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с 10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону. Подвижные игры: «Лапта»		1	Выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
34	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижные игры: «Лапта»		1	Выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
35	Повторение техники прыжка в		1	Выполнять прыжок в длину с разбега.	Развитие морального сознания и

длина с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижные игры: «Лепта»			Уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.	компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
---	--	--	---	--

### Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени		Характеристика основных видов деятельности учащихся	Воспитательные цели для реализации воспитательной рабочей программы
		Теория	Практика		
	<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>		8		
1	Понятие, цели, задачи, структура, значение ГТО в физическом воспитании детей школьного возраста.		1	Знать цели, задачи, структуру и значение комплекса ГТО в физическом воспитании.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
	<b>Раздел 2. Бег на короткую дистанцию.</b>				
2	Обучение технике бега на короткую дистанцию. Бег на месте с энергичным движением рук и ног 5-7 сек. С переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. Подвижные игры «Сумей догнать», «Вызов номеров»		1	Выполнять бег на короткую дистанцию. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

3	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию. Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м. с переходом на ускорение 20-30 м. Подвижные игры «Сумей догнать», «Вызов номеров»		1	Выполнять бег на короткую дистанцию. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
4	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м. с хода с максимальной скоростью. Подвижные игры «Линейная эстафета»		1	Выполнять бег на короткую дистанцию. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
5	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию. Ускорения до 60 м. Подвижные игры «Линейная эстафета»		1	Выполнять бег на короткую дистанцию. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.
	<b>Раздел 3. Бег на длинную дистанцию.</b>				Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам.
6	Обучение технике бега на длинную		1	Выполнять бег на длинную	Формирование таких нравственных



	дистанцию. Повторный бег на 200 м. «Встречная эстафета»			дистанцию. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме	качеств, как честность, благородство, скромность, коллективизм.
7	Повторение техники бега на длинную дистанцию. Повторный бег на 500 м. с уменьшающимися интервалами отдыха.. Подвижные игры «Вызов номеров»		1	Выполнять бег на длинную дистанцию. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
8	Повторение техники бега на длинную дистанцию. Бег 2000 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.		1	Выполнять бег на длинную дистанцию. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
	<b>Раздел 4. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.</b>				
9	Обучение технике подтягивания. Подтягивание из виса стоя, гриф на уровне головы, хват снизу (мальчики). Вис на перекладине (5 сек. И более) на согнутых под разными углами руках. Подвижные игры «Охотники и утки».		1	Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. Определять простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным

					поступкам.
10	Повторение техники подтягивания. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подвижные игры «Салки».		1	Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. Определять простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
11	Повторение техники подтягивания. Подтягивание из виса на перекладине, гриф хватом снизу и сверху. Подвижные игры «Салки с мячом».		1	Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. Определять простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.
	<b>Раздел 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</b>				
12	Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Подвижные игры «Линейная эстафета»		1	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Определять и формулировать цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно	Формирование таких нравственных качеств, как честность, благородство, скромность, коллективизм.
13	Повторение техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног.. Подвижные игры «Линейная эстафета с отжиманием»		1	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Определять и формулировать цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
14	Повторение		1	Выполнять сгибание	Формирование

	техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры «Вызов номеров»			и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Определять и формулировать цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно	осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
	<b>Раздел 6. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</b>				
15	Обучение технике наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Подвижные игры «Встречная эстафета»		1	Выполнять наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Уметь находить новые знания, ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
16	Повторение техники наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Подвижные игры «Бегуны и пятнашки»		1	Выполнять наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Уметь находить новые знания, ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
17	Повторение техники наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклоны вперёд, притягивая		1	Выполнять наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Уметь находить новые знания, ответы на вопросы,	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.

	туловище к ногам. Подвижные игры «Вызов номеров»			используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	
	<b>Раздел 7. Бег на лыжах</b>				
18	Обучение технике передвижения на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Подвижные игры: «Кто первый»		1	Выполнять передвижение на лыжах. Проговаривать последовательность действий	Формирование таких нравственных качеств, как честность, благородство, скромность, коллективизм.
19	Повторение техники передвижения на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Подвижные игры «Гонка по кругу»		1	Выполнять передвижение на лыжах. Проговаривать последовательность действий	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
20	Повторение техники передвижения на лыжах. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Подвижные игры «Гонки с выбыванием»		1	Выполнять передвижение на лыжах. Проговаривать последовательность действий	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
21	Повторение техники		1	Выполнять передвижение на	Готовность и способность вести

	передвижения на лыжах. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Подвижные игры «Гонки с выбыванием»			лыжах. Проговаривать последовательность действий. Уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других	диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
	<b>Раздел 7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b>				
22	Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15-20 м. Подвижные игры «Охотники и утки»		1	Выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
23	Повторение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Подвижные игры «Охотники и утки»		1	Выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.
24	Повторение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки в длину с места через ленту, расположенную на		1	Выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и	Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и

	месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры «Салки»			понимать речь других	доброжелательного отношения к сверстникам.
	<b>Раздел 8. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.</b>				
25	Обучение технике поднимания туловища из положения лёжа на спине. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Подвижные игры: «Охотники и утки»		1	Выполнять поднимание туловища из положения лёжа. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
26	Повторение техники поднимания туловища из положения лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Подвижные игры «Линейная эстафета».		1	Выполнять поднимание туловища из положения лёжа. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
27	Повторение техники поднимания туловища из положения лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.		1	Выполнять поднимание туловища из положения лёжа. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

	Подвижные игры «Линейная эстафета».				
	<b>Раздел 9. Метание мяча 150 г. на дальность.</b>				
28	Обучение технике метания. Броски мяча в землю (перед собой) хлётским движением кисти. Подвижные игры: «Охотники и утки».		1	Выполнять метание мяча. Уметь перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
29	Повторение техники метания. Метание мяча способом «из-за спины» через плечо с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Подвижные игры: «Перестрелка».		1	Выполнять метание мяча. Уметь перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.
30	Повторение техники метания. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на два шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). Подвижные игры: «Перестрелка».		1	Выполнять метание мяча. Уметь перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы	Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам.
31	Повторение техники метания. Метание мяча с прямого разбега на технику. Подвижные игры: «Перестрелка».		1	Выполнять метание мяча. Уметь перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы	Формирование таких нравственных качеств, как честность, благородство, скромность, коллективизм.
	<b>Раздел 10. Прыжок в длину с</b>				

	<b>разбега.</b>				
32	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Имитация отталкивания через шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры: «Лапта»		1	Выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
33	Повторение техники прыжка в длину с разбега. в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 50—60 см, установленное на расстоянии примерно равном половине дальности прыжка. Подвижные игры: «Лапта»		1	Выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
34	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижные игры: «Лапта»		1	Выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
35	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижные игры: «Лапта»		1	Выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.



**Тематическое планирование  
8 класс**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени		Характеристика основных видов деятельности учащихся	Воспитательные цели для реализации воспитательной рабочей программы
		Теория	Практика		
	<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>		8		
1	Понятие, цели, задачи, структура, значение ГТО в физическом воспитании детей школьного возраста.		1	Знать цели, задачи, структуру и значение комплекса ГТО в физическом воспитании.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
	<b>Раздел 2. Бег на короткую дистанцию.</b>				
2	Обучение технике бега на короткую дистанцию. Бег на месте с энергичным движением рук и ног 5-7 сек. С переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. Подвижные игры «Сумей догнать», «Вызов номеров»		1	Выполнять бег на короткую дистанцию. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
3	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию. Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м. с переходом на ускорение 20-30 м. Подвижные игры «Сумей догнать»,		1	Выполнять бег на короткую дистанцию. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и

	«Вызов номеров»				ответственного отношения к собственным поступкам.
4	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м. с хода с максимальной скоростью. Подвижные игры «Линейная эстафета»		1	Выполнять бег на короткую дистанцию. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
5	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию. Ускорения до 60 м. Подвижные игры «Линейная эстафета»		1	Выполнять бег на короткую дистанцию. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.
	<b>Раздел 3. Бег на длинную дистанцию.</b>				
6	Обучение технике бега на длинную дистанцию. Повторный бег на 200 м. «Встречная эстафета»		1	Выполнять бег на длинную дистанцию. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Формирование таких нравственных качеств, как честность, благородство, скромность, коллективизм.
7	Повторение техники бега на длинную дистанцию. Повторный бег на 500 м. с уменьшающимися интервалами отдыха.. Подвижные игры «Вызов номеров»		1	Выполнять бег на длинную дистанцию. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
8	Повторение техники бега на		1	Выполнять бег на длинную	Формирование осознанного,

	длинную дистанцию. Бег 2000 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.			дистанцию. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме	уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
	<b>Раздел 4. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.</b>				
9	Обучение технике подтягивания. Подтягивание из виса стоя, гриф на уровне головы, хват снизу (мальчики). Вис на перекладине (5 сек. И более) на согнутых под разными углами руках. Подвижные игры «Охотники и утки».		1	Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. Определять простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
10	Повторение техники подтягивания. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подвижные игры «Салки».		1	Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. Определять простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
11	Повторение техники подтягивания. Подтягивание из виса на перекладине, гриф хватом снизу и		1	Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. Определять простые и общие для всех людей правила	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.

	сверху. Подвижные игры «Салки с мячом».			поведения при сотрудничестве	
	<b>Раздел 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</b>				Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам.
12	Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Упор лёжа на согнутых под разными углами руками. Подвижные игры «Линейная эстафета»		1	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Определять и формулировать цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно	Формирование таких нравственных качеств, как честность, благородство, скромность, коллективизм.
13	Повторение техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Подвижные игры «Линейная эстафета с отжиманием»		1	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Определять и формулировать цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
14	Повторение техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры «Вызов номеров»		1	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Определять и формулировать цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
	<b>Раздел 6. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами</b>				

	<b>на полу.</b>				
15	Обучение технике наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Подвижные игры «Встречная эстафета»		1	Выполнять наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Уметь находить новые знания, ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
16	Повторение техники наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Подвижные игры «Бегуны и пятнашки»		1	Выполнять наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Уметь находить новые знания, ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
17	Повторение техники наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам. Подвижные игры «Вызов номеров»		1	Выполнять наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Уметь находить новые знания, ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.
	<b>Раздел 7. Бег на лыжах</b>				
18	Обучение технике передвижения на		1	Выполнять передвижение на	Формирование таких нравственных

	<p>лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Подвижные игры: «Кто первый»</p>			<p>лыжах. Проговаривать последовательность действий</p>	<p>качеств, как честность, благородство, скромность, коллективизм.</p>
19	<p>Повторение техники передвижения на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Подвижные игры «Гонка по кругу»</p>		1	<p>Выполнять передвижение на лыжах. Проговаривать последовательность действий</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p>
20	<p>Повторение техники передвижения на лыжах. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Подвижные игры «Гонки с выбыванием»</p>		1	<p>Выполнять передвижение на лыжах. Проговаривать последовательность действий</p>	<p>Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.</p>
21	<p>Повторение техники передвижения на лыжах. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Подвижные игры «Гонки с выбыванием»</p>		1	<p>Выполнять передвижение на лыжах. Проговаривать последовательность действий. Уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других</p>	<p>Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.</p>
	<b>Раздел 7. Прыжок</b>				

	<b>в длину с места толчком двумя ногами.</b>				
22	Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15-20 м. Подвижные игры «Охотники и утки»		1	Выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
23	Повторение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Подвижные игры «Охотники и утки»		1	Выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.
24	Повторение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры «Салки»		1	Выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других	Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам.
	<b>Раздел 8. Поднимание туловища из положения лёжа на спине</b>				

25	Обучение технике поднимания туловища из положения лёжа на спине. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Подвижные игры: «Охотники и утки»		1	Выполнять поднимание туловища из положения лёжа. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
26	Повторение техники поднимания туловища из положения лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Подвижные игры «Линейная эстафета».		1	Выполнять поднимание туловища из положения лёжа. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
27	Повторение техники поднимания туловища из положения лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Подвижные игры «Линейная эстафета».		1	Выполнять поднимание туловища из положения лёжа. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
	<b>Раздел 9. Метание мяча 150 г. на дальность.</b>				
28	Обучение технике метания. Броски мяча в землю (перед собой) хлестким		1	Выполнять метание мяча. Уметь перерабатывать полученную информацию, делать	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со



	движением кисти. Подвижные игры: «Охотники и утки».			выводы в результате совместной работы	сверстниками в процессе образовательной деятельности.
29	Повторение техники метания. Метание мяча способом «из-за спины» через плечо с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Подвижные игры: «Перестрелка».		1	Выполнять метание мяча. Уметь перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.
30	Повторение техники метания. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на два шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»).		1	Выполнять метание мяча. Уметь перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы	Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам.
31	Повторение техники метания. Метание мяча с прямого разбега на технику. Подвижные игры: «Перестрелка».		1	Выполнять метание мяча. Уметь перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы	Формирование таких нравственных качеств, как честность, благородство, скромность, коллективизм.
	<b>Раздел 10. Прыжок в длину с разбега.</b>				
32	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Имитация отталкивания через шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры:		1	Выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и

	«Лапта»				познанию.
33	Повторение техники прыжка в длину с разбега. в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 50—60 см, установленное на расстоянии примерно равном половине дальности прыжка. Подвижные игры: «Лапта»		1	Выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
34	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижные игры: «Лапта»		1	Выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
35	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижные игры: «Лапта»		1	Выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

### Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени		Характеристика основных видов деятельности учащихся	Воспитательные цели для реализации воспитательной рабочей программы
		Теория	Практика		

	<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>		8		
1	Понятие, цели, задачи, структура, значение ГТО в физическом воспитании детей школьного возраста.		1	Знать цели, задачи, структуру и значение комплекса ГТО в физическом воспитании.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
	<b>Раздел 2. Бег на короткую дистанцию.</b>				
2	Обучение технике бега на короткую дистанцию. Бег на месте с энергичным движением рук и ног 5-7 сек. С переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. Подвижные игры «Сумей догнать», «Вызов номеров»		1	Выполнять бег на короткую дистанцию. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
3	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию. Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м. с переходом на ускорение 20-30 м. Подвижные игры «Сумей догнать», «Вызов номеров»		1	Выполнять бег на короткую дистанцию. Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
4	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию. Пять приседаний в быстром темпе с последующим		1	Выполнять бег на короткую дистанцию. Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе

	стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м. с хода с максимальной скоростью. Подвижные игры «Линейная эстафета»			возможности и способности	образовательной деятельности.
5	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию. Ускорения до 60 м. Подвижные игры «Линейная эстафета»		1	Выполнять бег на короткую дистанцию. Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.
	<b>Раздел 3. Бег на длинную дистанцию.</b>				
6	Обучение технике бега на длинную дистанцию. Повторный бег на 200 м. «Встречная эстафета»		1	Выполнять бег на длинную дистанцию. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Формирование таких нравственных качеств, как честность, благородство, скромность, коллективизм.
7	Повторение техники бега на длинную дистанцию. Повторный бег на 500 м. с уменьшающимися интервалами отдыха.. Подвижные игры «Вызов номеров»		1	Выполнять бег на длинную дистанцию. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
8	Повторение техники бега на длинную дистанцию. Бег 2000 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно		1	Выполнять бег на длинную дистанцию. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.

	нормативным требованиям комплекса ГТО.				
	<b>Раздел 4. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.</b>				
9	Обучение технике подтягивания. Подтягивание из виса стоя, гриф на уровне головы, хват снизу (мальчики). Вис на перекладине (5 сек. И более) на согнутых под разными углами руках. Подвижные игры «Охотники и утки».		1	Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. Определять простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
10	Повторение техники подтягивания. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подвижные игры «Салки».		1	Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. Определять простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
11	Повторение техники подтягивания. Подтягивание из виса на перекладине, гриф хватом снизу и сверху. Подвижные игры «Салки с мячом».		1	Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. Определять простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.
	<b>Раздел 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</b>				
12	Обучение технике сгибания и		1	Выполнять сгибание и разгибание рук в	Формирование таких нравственных

	разгибания рук в упоре лёжа на полу. Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Подвижные игры «Линейная эстафета»			упоре лёжа на полу. Определять и формулировать цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно	качеств, как честность, благородство, скромность, коллективизм.
13	Повторение техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Подвижные игры «Линейная эстафета с отжиманием»		1	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Определять и формулировать цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
14	Повторение техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры «Вызов номеров»		1	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Определять и формулировать цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
	<b>Раздел 6. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</b>				
15	Обучение технике наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Подвижные игры «Встречная эстафета»		1	Выполнять наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Уметь находить новые знания, ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

16	Повторение техники наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Подвижные игры «Бегуны и пятнашки»		1	Выполнять наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Уметь находить новые знания, ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
17	Повторение техники наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам. Подвижные игры «Вызов номеров»		1	Выполнять наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Уметь находить новые знания, ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.
	<b>Раздел 7. Бег на лыжах</b>				
18	Обучение технике передвижения на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Подвижные игры: «Кто первый»		1	Выполнять передвижение на лыжах. Проговаривать последовательность действий	Формирование таких нравственных качеств, как честность, благородство, скромность, коллективизм.
19	Повторение техники передвижения на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу		1	Выполнять передвижение на лыжах. Проговаривать последовательность действий	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к

	с ускорением на 30-метровых отрезках. Подвижные игры «Гонка по кругу»				обучению и познанию.
20	Повторение техники передвижения на лыжах. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Подвижные игры «Гонки с выбыванием»		1	Выполнять передвижение на лыжах. Проговаривать последовательность действий	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
21	Повторение техники передвижения на лыжах. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Подвижные игры «Гонки с выбыванием»		1	Выполнять передвижение на лыжах. Проговаривать последовательность действий. Уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
	<b>Раздел 7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b>				
22	Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15-20 м. Подвижные игры «Охотники и утки»		1	Выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
23	Повторение		1	Выполнять прыжок	Формирование



	<p>техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания.</p> <p>Подвижные игры «Охотники и утки»</p>			<p>в длину с места толчком двумя ногами. Уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других</p>	<p>способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.</p>
24	<p>Повторение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.</p> <p>Подвижные игры «Салки»</p>		1	<p>Выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других</p>	<p>Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам.</p>
	<p><b>Раздел 8.</b> <b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине</b></p>				
25	<p>Обучение технике поднимания туловища из положения лёжа на спине. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка).</p> <p>Подвижные игры: «Охотники и утки»</p>		1	<p>Выполнять поднимание туловища из положения лёжа. Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p>
26	<p>Повторение техники поднимания туловища из</p>		1	<p>Выполнять поднимание туловища из положения лёжа.</p>	<p>Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного</p>

	положения лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Подвижные игры «Линейная эстафета».			Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
27	Повторение техники поднимания туловища из положения лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Подвижные игры «Линейная эстафета».		1	Выполнять поднимание туловища из положения лёжа. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
	<b>Раздел 9. Метание мяча 150 г. на дальность.</b>				
28	Обучение технике метания. Броски мяча в землю (перед собой) хлётким движением кисти. Подвижные игры: «Охотники и утки».		1	Выполнять метание мяча. Уметь перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.
29	Повторение техники метания. Метание мяча способом «из-за спины» через плечо с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Подвижные игры: «Перестрелка».		1	Выполнять метание мяча. Уметь перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.

30	<p>Повторение техники метания. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на два шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»).</p> <p>Подвижные игры: «Перестрелка».</p>		1	<p>Выполнять метание мяча. Уметь перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы</p>	<p>Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам.</p>
31	<p>Повторение техники метания. Метание мяча с прямого разбега на технику.</p> <p>Подвижные игры: «Перестрелка».</p>		1	<p>Выполнять метание мяча. Уметь перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы</p>	<p>Формирование таких нравственных качеств, как честность, благородство, скромность, коллективизм.</p>
	<b>Раздел 10. Прыжок в длину с разбега.</b>				
32	<p>Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Имитация отталкивания через шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Подвижные игры: «Лапта»</p>		1	<p>Выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p>
33	<p>Повторение техники прыжка в длину с разбега. в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 50—60 см, установленное на расстоянии примерно равном половине дальности прыжка.</p> <p>Подвижные игры: «Лапта»</p>		1	<p>Выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.</p>	<p>Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.</p>

34	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижные игры: «Ляпта»		1	Выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
----	---	--	---	---	---