

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Поведниковская средняя общеобразовательная школа»
г.о. Мытищи Московской области

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
И.И. Гусева
Протокол № от
«30» 08 2023 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
И.И. Гусева
«30» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности
«Готов к труду и обороне»
для 6-9 класса
(базовый уровень)
на 2023-2024 учебный год

Составители:

Никушин С.И.
учитель физической культуры
Баландин С.Н.
учитель физической культуры

2023г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности – « ГТО» разработана для занятий с обучающимися 6-9 классов в соответствии с новыми требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом образовательного процесса школы, может реализоваться в рамках раздела учебного плана «Внеурочная деятельность».

Данная программа курса внеурочной деятельности « ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 12 до 15 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

По учебному плану на изучение курса внеурочной деятельности « ГТО» в 6-9 классах выделяется 1 час в неделю .

Цель внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления курса « ГТО» — формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки. Эти цели выполняет физкультурный комплекс ГТО.

Курс « ГТО» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- 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 предполагается решение 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 (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста 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 ценность 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 определенной педагогической задачи.

Приложение к календарно-тематическому планированию на 2023-2024 учебный год

6-9 классов Основная 1-я группа

К основной физкультурной группе здоровья относят здоровых детей с 1-й и 2-й группами здоровья:

- Не имеющих нарушений в состоянии здоровья.
- Имеющих легкие нарушения, которые не влекут за собой отставание в развитии от сверстников. Например, лишний вес, ВСД, дискинезию или же легкую аллергию.

Детей из данной группы допускают до:

1. Сдачи норм ГТО.
2. Учебных занятий в полном объеме.
3. Сдачи нормативов.
4. Тренировок в спортивных секциях

Результаты освоения курса внеурочной деятельности « ГТО» в 6 классе.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Личностные результаты.

У ученика будут сформированы:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Ученик получит возможность для формирования:

- умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты.

Регулятивные.

Ученик научится:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

Ученик получит возможность научиться:

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

Ученик научится:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

Ученик получит возможность научиться:

- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основы физической культуры

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

ученик получит **возможность научиться:**

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование.

Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

ученик получит **возможность научиться:**

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности « ГТО» в 7 классе.

Личностные результаты

У учащегося будут сформированы:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Учащийся получит возможность для формирования:

- умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Учащийся научится:

- Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

Учащийся получит возможность научиться:

- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

Учащийся научится:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

Получит возможность научиться:

- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности « ГТО» в 8 классе.

Личностные результаты

У учащегося будут сформированы:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Учащийся получит возможность для формирования:

- умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты.

Регулятивные:

Учащийся научится:

- Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

Учащийся получит возможность научиться:

- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

Учащийся научится:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

Получит возможность научиться:

- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности « ГТО» в 9 классе.

Личностные результаты

У учащегося будут сформированы:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Учащийся получит возможность для формирования:

- умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Учащийся научится:

- Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

Учащийся получит возможность научиться:

- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

Учащийся научится:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

Получит возможность научиться:

- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основное содержание курса 6 класс (34 часа).

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Развитие прыгучести	8	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести
2	Гимнастика	9	Изучение строевых приемов, выполнение прыжков через коня
3	Общая физическая подготовка	8	Упражнения на выносливость и силу
4	Развитие силовых способностей	9	Выполнение отжиманий, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу
Всего – 34 часа			

Основное содержание курса 7 класс (34 часа).

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Развитие прыгучести	8	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести
2	Гимнастика	9	Изучение строевых приемов, выполнение прыжков

			через коня
3	Общая физическая подготовка	8	Упражнения на выносливость и силу
4	Развитие силовых способностей	9	Выполнение отжиманий, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу
Всего – 34 часа			

Основное содержание курса 8 класс (34 часа).

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Развитие прыгучести	8	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести
2	Гимнастика	9	Изучение строевых приемов, выполнение прыжков через коня
3	Общая физическая подготовка	8	Упражнения на выносливость и силу
4	Развитие силовых способностей	9	Выполнение отжиманий, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу
Всего – 34 часа			

Основное содержание курса 9 класс (34 часа).

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Развитие прыгучести	8	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести
2	Гимнастика	9	Изучение строевых приемов, выполнение прыжков через коня
3	Общая физическая подготовка	8	Упражнения на выносливость и силу
4	Развитие силовых способностей	9	Выполнение отжиманий, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу
Всего – 34 часа			

Календарно-тематическое планирование 6 класс (1 час в неделю, всего 34 часа).

№	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика на уровне учебных действий по теме	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)	
				6-а	6-б
Раздел «Развитие прыгучести» - 8 часов (1 час в неделю по учебному плану)					
1	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2-3 м разбега	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.	01.09.23-08.09.23		
2	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять прыжок в длину с места и подтягивание	11.09.23-15.09.23		
3	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: правильно выполнять прыжок в длину с разбега.	18.09.23-22.09.23		
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность	29.09.23-25.09.23		
5	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: проходить тестирование.	02.10.23-06.10.23		
6	Прыжок в длину с места с закрытыми глазами	Коммуникативные: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: техника выполнения упражнений на развитие выносливости	16.10.23-20.10.23		
7	Прыжок в длину с места с разной	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать	23.10.23-27.10.23		

	скоростью в замедленном и ускоренном темпе	и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование.			
8	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	30.10.23- 03.11.23		
Всего – 8 часов					
Раздел «Гимнастика» - 9 часов (1 час в неделю по учебному плану)					
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лазание на гимнастической стенке	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	07.11.23- 10.11.23		
10	Акробатические упражнения, упражнения на скамейке	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	13.11.23- 17.11.23		
11	Лазание на гимнастической стенке с помощью ног	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов	27.11.23- 01.12.23		
12	ОРУ. Прыжки через скакалку	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: проходить тестирование	04.12.23- 08.12.23		
13	Упражнения на перекладине	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	11.12.23- 15.12.23		
14	ОРУ. Прыжки через скакалку	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. Познавательные: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в	18.12.23- 22.12.23		

		подвижную игру «Точно в цель»			
15	Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. Познавательные: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»	25.12.23- 29.12.23		
16	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять легкоатлетические прыжки	09.01.24- 12.01.24		
17	Лазание по канату без помощи ног	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование.	15.01.24- 19.01.24		
Всего – 9 часов					
Раздел «Общая физическая подготовка» - 8 часов (1 час в неделю по учебному плану)					
18	Челночный бег.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: изучают технику челночного бега	22.01.24- 26.01.24		
19	Упражнения на гимнастической скамье	Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П.: изучают упражнения на гимнастической скамье К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	29.01.24- 02.02.24		
20	Упражнения на турнике	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: Изучают упражнения на турнике. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения.	05.02.24- 09.02.24		
21	Упражнения со скакалкой.	Р.: Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П.: изучают технику прыжков на скакалке. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения упражнений.	12.02.24- 16.02.24		
22	Круговая тренировка	Р.: Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения упражнений.	26.02.24- 02.03.24		
23	Круговая тренировка	Р.: Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	04.03.24- 07.02.24		
24	Круговая	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга,	11.03.24-		

	тренировка	устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	15.03.24		
25	Упражнения на выносливость.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	18.03.24- 22.03.24		
Всего – 8 часов					
Раздел «Развитие силовых способностей» - 9 часов (1 час в неделю по учебному плану)					
26	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: техника выполнения опорных прыжков	25.03.24- 29.03.24		
27	Упражнения на гибкость, силовая подготовка	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: техника выполнения опорных прыжков	01.04.24- 05.04.24		
28	Лазание по гимнастической стенке	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: Выполнять технику гимнастических упражнений	15.04.24- 19.04.24		
29	Упражнения с гантелями, набивными мячами	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: техника выполнения висов	22.04.24- 26.04.24		
30	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: : проходить тестирование	02.05.24- 08.05.24		
31	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: иметь представление об особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт	13.05.24- 17.04.24		

32	Упражнения на перекладине	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	20.05.24		
33	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях и перекладине	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	24.05.24		
34	Круговая тренировка на развитие силы	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	27.05.24- 31.05.24		
Всего – 9 часов					
ИТОГО - 34 часа					

Календарно-тематическое планирование 7 класс (1 час в неделю, всего 34 часа).

№	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика на уровне учебных действий по теме	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)	
				7-а	7-б
Раздел «Развитие прыгучести» - 8 часов (1 час в неделю по учебному плану)					
1	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2-3 м разбега	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.	01.09.23-08.09.23		
2	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять прыжок в длину с места и подтягивание	11.09.23-15.09.23		
3	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: правильно выполнять прыжок в длину с разбега.	18.09.23-22.09.23		
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные	25.09.23-29.09.23		

		цели, сохранять заданную цель. Познавательные: правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность			
5	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: проходить тестирование.	02.10.23- 06.10.23		
6	Прыжок в длину с места с закрытыми глазами	Коммуникативные: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: техника выполнения упражнений на развитие выносливости	16.10.23- 20.10.23		
7	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование.	23.10.23- 27.10.23		
8	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	30.10.23- 03.11.23		
Всего – 8 часов					
Раздел «Гимнастика» - 9 часов (1 час в неделю по учебному плану)					
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	07.11.23- 10.11.23		
10	Акробатические упражнения, упражнения на бревне	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	13.11.23- 17.11.23		
11	Лазание по гимнастической стенке с помощью ног	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов	27.11.23- 01.12.23		

12	ОРУ. Прыжки через скакалку	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: проходить тестирование	04.12.23-08.12.23		
13	Упражнения на брусьях, на перекладине	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	11.12.23-15.12.23		
14	ОРУ. Прыжки через скакалку	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. Познавательные: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»	18.12.23-22.12.23		
15	Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. Познавательные: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»	25.12.23-29.12.23		
16	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять легкоатлетические прыжки	09.01.24-12.01.24		
17	Лазание по канату без помощи ног	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование.	15.01.24-19.01.24		
Всего – 9 часов					
Раздел «Общая физическая подготовка» - 8 часов (1 час в неделю по учебному плану)					
18	Челночный бег.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: изучают технику челночного бега	22.01.24-26.01.24		
19	Упражнения на гимнастической скамье	Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П.: изучают упражнения на гимнастической скамье К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	29.01.24-02.02.24		
20	Упражнения на	Р.: использовать передвижение на лыжах в	05.02.24-		

	турнике	организации активного отдыха. П.: Изучают упражнения на турнике. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения.	09.02.24		
21	Упражнения со скакалкой.	Р.: Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П.: изучают технику прыжков на скакалке. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения упражнений.	12.02.24- 16.02.24		
22	Круговая тренировка	Р.: Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения упражнений.	26.02.24- 01.03.24		
23	Круговая тренировка	Р.: Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	04.03.24- 07.03.24		
24	Круговая тренировка	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	11.03.24- 15.03.24		
25	Упражнения на выносливость.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	18.03.24- 22.03.24		
Всего – 8 часов					
Раздел «Развитие силовых способностей» - 9 часов (1 час в неделю по учебному плану)					
26	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: техника выполнения опорных прыжков	25.03.24- 29.03.24		
27	Упражнения на гибкость, силовая подготовка	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: техника выполнения опорных прыжков	01.04.24- 05.04.24		
28	Лазание по канату	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: Выполнять технику гимнастических упражнений	15.04.24- 19.04.24		

29	Упражнения с гантелями, набивными мячами	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: техника выполнения висов	22.04.24- 26.04.24		
30	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: : проходить тестирование	02.05.24- 08.05.24		
31	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: иметь представление об особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт	13.05.24- 17.05.24		
32	Упражнения на перекладине	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	20.05.24-		
33	Упражнения на перекладине, упражнения на перекладине	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	23.05.24-		
34	Круговая тренировка на развитие силы	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	27.05.24- 31.05.24		
Всего – 9 часов					
ИТОГО - 34 часа					

Календарно-тематическое планирование 8 класс (1 час в неделю, всего 34 часа).

№	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика на уровне учебных действий по теме	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)	
				8-а	8-б
Раздел «Развитие прыгучести» - 8 часов (1 час в неделю по учебному плану)					
1	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2-3 м разбега	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.	01.09.23-08.09.23		
2	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять прыжок в длину с места и подтягивание	11.09.23-15.09.23		
3	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: правильно выполнять прыжок в длину с разбега.	18.09.23-22.09.23		
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность	25.09.23-29.09.23		
5	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: проходить тестирование.	02.10.23-06.10.23		
6	Прыжок в длину с места с закрытыми глазами	Коммуникативные: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: техника выполнения упражнений на развитие выносливости	10.10.23-20.10.23		
7	Прыжок в длину с места с разной	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать	23.10.23-27.10.23		

	скоростью в замедленном и ускоренном темпе	и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование.			
8	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	30.10.23- 03.11.23		
Всего – 8 часов					
Раздел «Гимнастика» - 9 часов (1 час в неделю по учебному плану)					
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лазание по канату	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	07.11.23- 10.11.23		
10	Акробатические упражнения, упражнения на бревне	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	13.11.23- 17.11.23		
11	Лазание по канату без помощи ног	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов	27.11.23- 01.12.23		
12	ОРУ. Прыжки через скакалку	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: проходить тестирование	04.12.23- 08.11.23		
13	Упражнения на брусьях, на перекладине	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	11.12.23- 15.12.23		
14	ОРУ. Прыжки через скакалку	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. Познавательные: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в	18.12.23- 22.12.23		

		подвижную игру «Точно в цель»			
15	Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. Познавательные: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»	25.12.23- 29.12.23		
16	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять легкоатлетические прыжки	09.01.24- 12.01.24		
17	Лазание по гимнастической стенке без помощи ног	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование.	15.01.24- 19.01.24		
Всего – 9 часов					
Раздел «Общая физическая подготовка» - 8 часов (1 час в неделю по учебному плану)					
18	Челночный бег.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: изучают технику челночного бега	22.01.24- 26.01.24		
19	Упражнения на гимнастической скамье	Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П.: изучают упражнения на гимнастической скамье К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	29.01.24- 02.02.24		
20	Упражнения на турнике	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: Изучают упражнения на турнике. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения.	05.02.24- 09.02.24		
21	Упражнения со скакалкой.	Р.: Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П.: изучают технику прыжков на скакалке. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения упражнений.	12.02.24- 16.02.24		
22	Круговая тренировка	Р.: Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения упражнений.	26.02.24- 01.03.24		
23	Круговая тренировка	Р.: Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	04.03.24- 07.03.24		
24	Круговая	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга,	11.03.24-		

	тренировка	устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	15.03.24		
25	Упражнения на выносливость.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	18.03.24- 22.03.24		
Всего – 8 часов					
Раздел «Развитие силовых способностей» - 9 часов (1 час в неделю по учебному плану)					
26	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: техника выполнения опорных прыжков	25.03.24- 29.03.24		
27	Упражнения на гибкость, силовая подготовка	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: техника выполнения опорных прыжков	01.04.24- 05.04.24		
28	Лазание по гимнастической стенке	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: Выполнять технику гимнастических упражнений	15.04.24- 19.04.24		
29	Упражнения с гантелями, набивными мячами	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: техника выполнения висов	22.04.24- 26.04.24		
30	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: : проходить тестирование	02.05.24-		
31	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: иметь представление об особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт	06.05.24- 08.05.24		

32	Упражнения на гимнастической стенке	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	13.05.24- 17.05.24		
33	Упражнения на перекладине, упражнения на гимнастической стенке	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	20.05.24- 24.05.24		
34	Круговая тренировка на развитие силы	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	27.05.24- 31.05.24		
Всего – 9 часов					
ИТОГО - 34 часа					

Календарно-тематическое планирование 9 класс (1 час в неделю, всего 34 часа).

№	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика на уровне учебных действий по теме	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)	
				9-а	9-б
Раздел «Развитие прыгучести» - 8 часов (1 час в неделю по учебному плану)					
1	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2-3 м разбега	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.	01.09.23-08.09.23		
2	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять прыжок в длину с места и подтягивание	11.09.23-15.09.23		
3	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: правильно выполнять прыжок в длину с разбега.	18.09.23-22.09.23		
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность	25.09.23-29.09.23		
5	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: проходить тестирование.	02.10.23-06.10.23		
6	Прыжок в длину с места с закрытыми глазами	Коммуникативные: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: техника выполнения упражнений на развитие выносливости	16.10.23-20.10.23		
7	Прыжок в длину с места с разной скоростью в	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные:	23.10.23-27.10.23		

	замедленном и ускоренном темпе	адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование.			
8	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	30.10.23- 03.11.23		
Всего – 8 часов					
Раздел «Гимнастика» - 9 часов (1 час в неделю по учебному плану)					
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лазание по канату	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	07.11.23- 10.11.23		
10	Акробатические упражнения, упражнения на бревне	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	13.11.23- 17.11.23		
11	Лазание по гимнастической стенке без помощи ног	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов	27.11.23- 01.12.23		
12	ОРУ. Прыжки через скакалку	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: проходить тестирование	04.12.23- 08.12.23		
13	Упражнения на брусьях, на перекладине	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	11.12.23- 25.12.23		
14	ОРУ. Прыжки через скакалку	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. Познавательные: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»	18.12.23- 22.12.23		

15	Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. Познавательные: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»	25.12.23- 29.12.23		
16	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять легкоатлетические прыжки	09.01.24- 12.01.24		
17	Лазание по канату без помощи ног	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование.	15.01.24- 19.01.24		
Всего – 9 часов					
Раздел «Общая физическая подготовка» - 8 часов (1 час в неделю по учебному плану)					
18	Челночный бег.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: изучают технику челночного бега	22.01.24- 26.01.24		
19	Упражнения на гимнастической скамье	Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П.: изучают упражнения на гимнастической скамье К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	29.01.24- 02.02.24		
20	Упражнения на турнике	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: Изучают упражнения на турнике. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения.	05.02.24- 09.02.24		
21	Упражнения со скакалкой.	Р.: Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П.: изучают технику прыжков на скакалке. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения упражнений.	12.02.24- 16.02.24		
22	Круговая тренировка	Р.: Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения упражнений.	26.02.24- 01.03.24		
23	Круговая тренировка	Р.: Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	04.03.24- 07.03.24		
24	Круговая тренировка	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и	11.03.24-		

		исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	15.03.24		
25	Упражнения на выносливость.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	18.03.24- 22.03.24		
Всего – 8 часов					
Раздел «Развитие силовых способностей» - 9 часов (1 час в неделю по учебному плану)					
26	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: техника выполнения опорных прыжков	25.03.24- 29.03.24		
27	Упражнения на гибкость, силовая подготовка	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: техника выполнения опорных прыжков	01.04.24- 05.04.24		
28	Лазание по гимнастической стенке при помощи рук	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: Выполнять технику гимнастических упражнений	15.04.24- 19.04.24		
29	Упражнения с гантелями, набивными мячами	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: техника выполнения висов	22.04.24- 26.04.24		
30	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: : проходить тестирование	19.04.21- 23.04.21		
31	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: иметь представление об особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт	02.05.24- 08.05.24		

32	Упражнения на гимнастической стенке	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	13.05.24- 17.05.24		
33	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	20.05.24- 24.05.24		
34	Круговая тренировка на развитие силы	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	27.05.24- 31.05.24		
Всего – 9 часов					
ИТОГО - 34 часа					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919158

Владелец Рыбинцева Нина Ивановна

Действителен с 24.03.2023 по 23.03.2024