

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР

Поддячая О.И.

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
школы _____ протокол № 1

Рабочая программа

**внеурочной деятельности
«Ступеньки ГТО»
5-8 класс**

Разработано учителем
I квалификационной категории
Гвоздевым И.П.

2023 год

Пояснительная записка

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ступеньки ГТО» в 5-8 классах подготовлена в соответствии требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Рабочая программа внеурочной деятельности «Ступеньки ГТО» составлена на основе примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-8 классы. - М.: Просвещение, 2011 год), программы внеурочной деятельности «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», авт. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение, 2013 г.

Актуальность.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель программы внеурочной деятельности «Ступеньки ГТО» : укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ступеньки ГТО» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5-8 классов, всего 34 часа в год. Процент пассивности 0%

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты.

Коммуникативные:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного; - планирование; -оценка;
- способность к волевому усилию;

Познавательные:

- 1.Формулирование цели
- 2.Выделение необходимой информации
- 3.Структурирование
- 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи
- 5.Рефлексия
- 6.Анализ и синтез
- 7.Сравнение
- 8.Классификации
- 9.Действия постановки и решения проблемы

Предметные результаты (на конец освоения курса)

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ступеньки ГТО» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ступеньки ГТО» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- информировать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Воспитательные результаты.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10

метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого

мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота»

6 класс.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекувырки. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямойнижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

7 класс.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

1. Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития.

Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча

двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. Основы знаний. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом).

Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

8 класс.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. Основы знаний. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: поскорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

Основы знаний. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений.

Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов.

Составные части ЗОЖ.

1. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.

Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
школы _____ протокол № 1

Поддячая О.И.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Ступеньки ГТО»
5 класс

Разработано учителем
I квалификационной категории
Гвоздевым И.П.

2023-2024 учебный год

Программное и учебно-методическое оснащение

Класс	Кол - во часов в неделю, согласно учебному плану		УМК обучающихся	УМК учителя
	Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
5	1			

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема	Примечание
1.		Баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста	
2.		Остановка в два шага	
3.		Передача мяча	
4.		Ловля мяча	
5.		Ведение мяча	
6.		Броски в кольцо	
7.		Подвижные игры : «Салки с мячом»	
8.		Подвижные игры: «Салки без мяча»	
9.		Подвижные игры: «Передай мяч над головой»	
10.		Подвижные игры: «Передал- садись»	
11.		Подвижные игры: «Салки с двумя мячами»	
12.		Подвижные игры по выбору. Эстафеты	
13.		Волейбол. Перемещение без мяча.	
14.		Перемещение с мячом	
15.		Передача мяча с верху	
16.		Передача мяча с низу	
17.		Комбинирование передач: сверху, снизу	
18.		Нижняя прямая подача с середины площадки	
19.		Нижняя прямая подача с трёх метров	
20.		Приём мяча снизу	
21.		Приём мяча сверху	
22.		Эстафеты с волейбольным мячом	
23.		Подвижные игры по выбору капитанов команд	
24.		Пионербол с одним мячом	
25.		Футбол. Стойки и перемещения	
26.		Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов	
27.		Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	
28.		Передача мяча в парах	
29.		Передача мяча в тройках	
30.		Передача мяча головой	
31.		Эстафеты с футбольным мячом	
32.		Подвижная игра: «Догони мяч»	
33.		Подвижная игра: «Гонка мячей»	
34.		Подвижная игра: «Футбольный бильярд»	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР

Поддячая О.И.

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
школы _____ протокол _№ 1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Ступеньки ГТО»
6 класс

Разработано учителем
I квалификационной категории
Гвоздевым И.П.

2023-2024 учебный год
Программное и учебно-методическое оснащение

Класс	Кол - во часов в неделю, согласно учебному плану		УМК обучающихся	УМК учителя
	Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
6	1			

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема	Примечание
1.		Баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста	
2.		Остановка баскетболиста	
3.		Передача мяча	
4.		Ловля мяча	
5.		Ведение мяча	
6.		Броски в кольцо	
7.		Игра в защите	
8.		Игра в нападении	
9.		Тестирование	
10.		Игра в баскетбол 3/3	
11.		Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам	
12.		Игровые задания 2/1, 3/1	
13.		Волейбол. Закрепление техники передачи	
14.		Передача мяча над собой	
15.		Передача мяча через сетку	
16.		Индивидуальные тактические действия в защите	
17.		Индивидуальные тактические действия в нападении	
18.		Верхняя прямая подача с середины площадки	
19.		Верхняя прямая подача с трёх метров	
20.		Приём мяча снизу	
21.		Приём подачи сверху	
22.		Эстафеты с волейбольным мячом	
23.		Подвижные игры с игровыми заданиями	
24.		Двусторонняя учебная игра	
25.		Футбол. Остановка катящегося мяча	
26.		Остановка катящегося мяча подошвой	
27.		Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма	
28.		Ведение мяча между стойками	
29.		Ведение мяча с остановками по сигналу	
30.		Игра по упрощённым правилам мини- футбол	
31.		Игровые задания 3/1 и 2/1	
32.		Игра мини-футбол	
33.		Подвижная игра: «Гонка мячей»	
34.		Подвижная игра: «Футбольный бильярд»	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР

Поддячая О.И.

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
школы _____ протокол _№ 1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Ступеньки ГТО»
7 класс

Разработано учителем
I квалификационной категории
Гвоздевым И.П.

2023-2024 учебный год

Программное и учебно-методическое оснащение

Класс	Кол - во часов в неделю, согласно учебному плану		УМК обучающихся	УМК учителя
	Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
7	1			

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема	Примечание
1.		Баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста	
2.		Остановка баскетболиста	
3.		Передача мяча	
4.		Ловля мяча	
5.		Ведение мяча	
6.		Броски в кольцо	
7.		Игра в защите	
8.		Игра в нападении	
9.		Тестирование	
10.		Игра в баскетбол 3/3	
11.		Игра по правилам баскетбола	
12.		Участие в школьных соревнованиях	
13.		Волейбол. Индивидуальные тактические действия в нападении	
14.		Волейбол. Индивидуальные тактические действия в защите	
15.		Передача мяча через сетку	
16.		Комбинации из освоенных элементов	
17.		Закрепление техники передач	
18.		Верхняя прямая подача	
19.		Приём мяча с подачи	
20.		Закрепление техники приёма мяча с подачи	
21.		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача	
22.		Эстафеты с волейбольным мячом	
23.		Подвижные игры с игровыми заданиями	
24.		Двусторонняя учебная игра	
25.		Футбол. Удары по воротам на точность	
26.		Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу	
27.		Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма	
28.		Ведение мяча между стойками и с обводкой предметов	
29.		Ведение мяча с остановками по сигналу, с пассивным и активным сопротивлением защитника	
30.		Игра по упрощённым правилам мини- футбол	
31.		Игра по правилам	
32.		Подвижная игра: «Передай мяч над головой»	
33.		Подвижная игра: «Гонка мячей»	
34.		Подвижная игра: «Футбольный бильярд»	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР

Поддячая О.И.

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
школы _____ протокол _№ 1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Ступеньки ГТО»

8 класс

Разработано учителем
I квалификационной категории
Гвоздевым И.П.

2023-2024 учебный год

Программное и учебно-методическое оснащение

Класс	Кол - во часов в неделю, согласно учебному плану		УМК обучающихся	УМК учителя
	Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
8	1			

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема	Примечание
1.		Баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста	
2.		Остановка баскетболиста	
3.		Передача мяча	
4.		Ловля мяча	
5.		Ведение мяча	
6.		Броски в кольцо	
7.		Игра в защите	
8.		Игра в нападении	
9.		Тестирование	
10.		Игра в баскетбол 3/3	
11.		Игра по правилам баскетбола	
12.		Участие в школьных соревнованиях	
13.		Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	
14.		Волейбол. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	
15.		Прямой нападающий удар	
16.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёрам	
17.		Совершенствование верхней прямой подачи	
18.		Верхняя прямая подача в заданную зону площадки	
19.		Приём мяча с подачи	
20.		Закрепление техники приёма мяча с подачи	
21.		Двусторонняя учебная игра	
22.		Игра по правилам	
23.		Одиночное блокирование	
24.		Страховка при блокировании	
25.		Футбол. Удары по воротам на точность	
26.		Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу	
27.		Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма	
28.		Ведение мяча между стойками и с обводкой предметов	
29.		Игра в футбол по упрощённым правилам	
30.		Игра по упрощённым правилам мини- футбол	
31.		Игра по правилам	
32.		Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	
33.		Участие в соревнованиях	
34.		Правила организации и проведения соревнований	