

Управление образования администрации Белгородского района

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Дубовская средняя общеобразовательная школа Белгородского района  
Белгородской области с углублённым изучением отдельных предметов»

<p><b>«Согласовано»</b> Руководитель рабочей группы  Л.А.Чеботарева Протокол № 3 от «19» ноября 2018 г.</p>	<p><b>«Принято»</b> на заседании педагогического совета Протокол № 4 от «21» ноября 2018 г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор образовательного учреждения  В.В.Шагило Приказ № 443 от «21» ноября 2018 г.</p> 
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ОЛИМПИОНИК»**

Разработчики программы:  
Ивакин Сергей Аркадьевич,  
учитель физической культуры  
Распопова Любовь Викторовна,  
учитель физической культуры

2018 год

Авторы:  
Ивакин Сергей Аркадьевич  
Распопова Любовь Викторовна

## Рабочая программа внеурочной деятельности «Олимпионик»

### 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Олимпионик» (спортивно-оздоровительное направление) составлена на основе следующих документов:

- Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.– М.: Просвещение, 2016 г.

- Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 10-11 классы / А.Г. Макеева – М.: Просвещение, 2014 г.

- Сухина И.Г. Внеурочная деятельность. Программы курса «Шахматы – школе». АСТ, 2014 г.

**Актуальность программы.** В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, недостаточность знаний элементарных законов здоровой жизни. Программа «Олимпионик» направлена на воспитание нового здорового поколения раннего школьного возраста. Быть здоровым – значит понимать предназначение в жизни, управлять своей судьбой, быть способным к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению.

Здоровый ребёнок успешно учится, продуктивно проводит свой досуг, становится творцом своей судьбы.

**Новизна программы** заключается в том, что предполагается проведение занятий внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительной рекреационной зоне «Олимпионик» в рамках Культурно-образовательного пространства («ПУТЬ») «Познавай Учись Твори».

Программа рассчитана на три уровня обучения и включает в себя несколько разделов: «Шахматы», «Подготовка к сдаче комплекса ГТО», «Подвижные игры».

Программа учитывает занятия детей различных групп здоровья. Так как сейчас среди молодёжи актуальны занятия фитнесом, посещение фитнес-клубов, то в раздел «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» добавляется блок занятий на спортивных силовых и кардиотренажёрах.

Раздел «Шахматы» разбит на четыре блока: «Шахматы, первый уровень» - осваивается на уровне начального общего образования (1-4 класс); «Шахматы, второй уровень» - на уровне основного общего образования (5-6 класс); «Шахматы, третий уровень» - на уровне основного общего образования (7-9 класс); «Шахматы, четвёртый уровень» - на уровне среднего общего образования (10-11 класс).

Раздел «Подвижные игры» осваивается на уровне начального общего и основного общего образования.

Раздел «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» осваивается на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования.

**Цель программы:** повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

**Основные задачи:**

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- обеспечение научно-методического и психолого-педагогического сопровождения педагогов при организации физкультурно-спортивной работы с детьми;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование у детей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и в ведении здорового образа жизни.

**Общая характеристика программы**

Программа разработана 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 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.

Программа создает условия для формирования ценностного отношения школьников к своему здоровью, формированию основных двигательных качеств, развитию мышления, творчества и самостоятельности. Программа «Олимпионик» предусматривает использование физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО

ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, при этом основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

**Место в учебном плане.** Программа рассчитана на 374 часа из расчёта 1 ч. в неделю:

- на четыре года обучения – в 1-4 классах (136 часов);
- на пять лет обучения – в 5-9 классах (170 часов);
- на два года обучения – в 10-11 классах (68 часов).

**Место проведения:** рекреационно-развивающая зона «Олимпионик».

**Техническое оснащение зоны:** степ-платформы, коврики туристические, скамья универсальная для пресса и мышц спины, скамья для пресса изогнутая, силовой центр, велотренажёр магнитный, механическая беговая дорожка, тренажёр функциональный, эллиптический эргометр, лестницы координационные, настенные шахматы, контейнер для хранения мячей.

## 2. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения содержания программы у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных).

**Личностные универсальные действия:**

- Научить детей сознательно относиться к выполнению тех или иных физических упражнений, знать свой организм.

**Регулятивные учебные действия:**

- Оценивание деятельности на каждом этапе: самооценка.
- Умение находить и исправлять ошибки.

**Метапредметные:**

**Познавательные учебные действия:**

- Самостоятельное создание способов решения проблем творческого характера.
- Умение наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.
- Умение находить главное в технике того или иного двигательного действия, соотносить свое двигательное действие с эталоном.

**Коммуникативные учебные действия:**

- Участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события и поступки.
- Умение создавать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности

В результате освоения программы обучающиеся **должны:**

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься

физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);

- сдать нормативы с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства;

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;

- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

- овладеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений;

- определять общую цель и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **3. Содержание программы внеурочной деятельности «Олимпиада»**

#### **Раздел «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»**

**Основы знаний.** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) I-V ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей**

**Бег на 30 м, 60 м, 100 м.** Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

**Бег на 1 км, 1,5км; 2 км; 3 км.** Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).** Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

**Наклон вперед из положения стоя.** Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.**

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

**Прыжок в длину с разбега.** Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

**Метание мяча в цель, 150 г на дальность.** Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат. Метание мяча в цель.

**Метание спортивного снаряда 500 гр., 700 гр.** Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание гранаты на технику. Метание гранаты на результат.

**Плавание 50 м.** Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание кролем и брассом: при помощи рук, при помощи ног, с поддерживающими средствами в руках (плавательная доска и др.). Повторное проплавание 25 и 50 метров произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?».

**Стрельба из пневматической винтовки.** Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спуска курка). Выполнение выстрелов по мишени «белый лист».

**Туристский поход с проверкой туристских навыков.** Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

**Блок «Тренажёры».** Техника безопасности при занятиях на тренажёрах. Жим гантель лёжа. Жим гантель стоя, сидя. Жим штанги лёжа на наклонной лавке. Упражнения на пресс на наклонной скамье. Координационная лестница. Занятия на кардиотренажёрах (беговая дорожка, велосипед).

### 1-я ступень

#### Возрастная группа 6-8 лет (1-2 классы)

#### Вводное занятие

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов)

1-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

### **Занятие образовательно-познавательной направленности**

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

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

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

Смешанное передвижение на 1000 м. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин).

### **Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).**

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

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

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

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.**

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

### **Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.**

Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м

от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

#### **Бег на лыжах.**

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

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

#### **Плавание.**

Подготовительные упражнения в воде: погружение, скольжение. Плавание кролем и брассом: при помощи рук, при помощи ног, с поддерживающими средствами в руках (плавательная доска и др.). Повторное проплывание дистанций 25 м произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?» (плавание при помощи рук кролем на груди).

### **2-я ступень**

#### **Возрастная группа 9-10 лет (3-4 классы)**

##### **Вводное занятие**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

**Занятие образовательно-познавательной направленности** Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

##### **Занятие образовательно-познавательной направленности**

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

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

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

Смешанное передвижение на 1000 м. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м —

ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин).

#### **Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).**

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

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

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

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.**

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

#### **Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.**

Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

#### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

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

#### **Бег на лыжах.**

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

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

#### **Плавание.**

Подготовительные упражнения в воде: погружение, скольжение. Плавание кролем и брассом: при помощи рук, при помощи ног, с поддерживающими средствами в руках (плавательная доска и др.).

Повторное проплывание дистанций 50 м произвольным способом.

Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?» (плавание при помощи рук кролем на

груди).

### **3-я ступень.**

#### **Возрастная группа 11 — 12 лет (5—6 классы)**

##### **Вводное занятие**

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

**Занятие образовательно-познавательной направленности** Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений<sup>1</sup> и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

##### **Занятие образовательно-познавательной направленности**

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

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

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

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

##### **Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).**

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

##### **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).**

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

##### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках,

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

#### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.**

Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

#### **Прыжок в длину с разбега.**

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

#### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

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

#### **Метание мяча 150 г на дальность.**

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

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

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

#### **Плавание.**

Подготовительные упражнения в воде: погружение, скольжение. Плавание кролем и брассом: при помощи рук, при помощи ног, с поддерживающими средствами в руках (плавательная доска и др.).

Повторное проплывание дистанций 25, 50 м произвольным способом.

Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?» (плавание при помощи рук кролем на

груди).

#### **Стрельба из пневматической винтовки.**

Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спуска курка). Выполнение выстрелов по мишени «белый лист».

#### **Туристский поход с проверкой туристских навыков.**

Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий (овраги, крутые склоны, ручьи), ориентирование на местности по карте и компасу.

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

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

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

### **4-я ступень**

#### **Возрастная группа 13—15 лет (7—9 классы)**

##### **Основы знаний**

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

**Занятие с образовательно-познавательной направленностью.** Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

**Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей**

##### **Бег на 60 м.**

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

Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

Бег на 2 (3) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50—55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке» (по

специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Эстафетный бег с этапами 500 м.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).**

Вис на перекладине (5 с. и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2—3 кг для развития силы мышц рук.

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).**

Вис на перекладине (5 с. и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).** Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.** Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

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

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

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

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

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

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.**

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

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

**Метание мяча 150 г на дальность.**

Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к

направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд - вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

#### **Бегна лыжах.**

Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50—100 м. Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25—35 мин (ЧСС 140—150 уд./мин).

Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

#### **Плавание на дистанцию 50 м.**

Упражнения для закрепления техники плавания способом «кроль на груди»: 1) плавание с помощью движений ногами (с поддерживающими средствами в руках) и согласование их с дыханием; 2) плавание с помощью движений руками; 3) плавание кролем в полной координации.

Упражнения для закрепления техники плавания способом «кроль на спине»: 1) плавание с помощью движений ногами и с различным положением рук; 2) плавание на спине с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками; 3) плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочерёдных гребков руками.

Упражнения для закрепления техники плавания способом «брасс»: 1) плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках; 2) плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием; 3) плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два, затем одно движение ногами).

Старты из воды толчком от стенки бассейна. Повторное проплывание дистанций 25, 50 м произвольным способом с уменьшающимся интервалом отдыха.

Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в полной координации.

#### **Стрельба из пневматической винтовки.**

Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10X10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишеням: с разными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени № 8, 5 выстрелов).

#### **Туристский поход с проверкой туристских навыков.**

Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

Раздел 3. Спортивные мероприятия.

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности

### **5-я ступень**

#### **Возрастная группа 16—17 лет (10-11 классы)**

##### **Основы знаний**

**Вводное занятие.** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

**Занятие с образовательно-познавательной направленностью.** Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

**Бег на 60 м, 100 м.** Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5—7 с спереходом на бег с максимальной скоростью 20—30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10—15 м с переходом в ускорение 20—30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м, 100 м.

Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

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

Эстафетный бег с этапами 500 м.

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

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2—3 кг для развития силы мышц рук.

##### **Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание

в быстром темпе.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).** Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.** Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

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

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

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

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

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.**

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

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

**Метание гранаты 500, 700 г на дальность.**

Имитация метания и метание гранаты с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с прямого разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Бегна лыжах.** Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом.

Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50—100 м. Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25—35 мин (ЧСС 140—150 уд./мин).

#### **Плавание на дистанцию 50 м.**

Упражнения для закрепления техники плавания способом «кроль на груди»: 1) плавание с помощью движений ногами (с поддерживающими средствами в руках) и согласование их с дыханием; 2) плавание с помощью движений руками; 3) плавание кролем в полной координации.

Упражнения для закрепления техники плавания способом «кроль на спине»: 1) плавание с помощью движений ногами и с различным положением рук; 2) плавание на спине с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками; 3) плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочерёдных гребков руками.

Упражнения для закрепления техники плавания способом «брасс»: 1) плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках; 2) плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием; 3) плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два, затем одно движение ногами).

Старты из воды толчком от стенки бассейна. Повторное проплывание дистанций 50 м, 100 м произвольным способом с уменьшающимся интервалом отдыха.

Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в полной координации.

#### **Стрельба из пневматической винтовки.**

Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10X10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишеням: с разными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени № 8, 5 выстрелов).

#### **Туристский поход с проверкой туристских навыков.**

Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

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

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности

#### **Раздел «Шахматы»**

Раздел включает шесть тем: «Шахматная доска», «Шахматные фигуры», «Начальная расстановка фигур», «Ходы и взятие фигур», «Цель шахматной партии», «Игра всеми фигурами из начального положения». На каждом из занятий прорабатывается

элементарный шахматный материал с углубленным изучением отдельных тем. Основной упор на занятиях делается на детальном изучении силы и слабости каждой шахматной фигуры, ее игровых возможностей.

### **«Шахматы, первый уровень».**

#### **I. Шахматная доска.**

Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски.

#### **II. Шахматные фигуры.**

Белые фигуры. Черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур (К, С = 3, Л = 5, Ф = 9).

#### **III. Начальная расстановка фигур.**

Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; правило «Каждый ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

#### **IV. Ходы и взятие фигур. (Основная тема раздела)**

Правила хода и взятия каждой из фигур. Игра «на уничтожение». Белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны. Качество. Легкие и тяжелые фигуры. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки. Взятие на проходе. Превращение пешки.

#### **V. Цель шахматной партии.**

Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха. Мат – цель шахматной партии. Матование одинокого короля. Задачи на мат в один ход. Пат. Ничья. Пат и другие случаи ничьей. Мат в один ход. Длинная и короткая рокировка и ее правила.

#### **VI. Игра всеми фигурами из начального положения.**

Шахматная партия. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию. Короткие шахматные партии.

### **«Шахматы, второй уровень».**

#### **I. Краткая история шахмат.**

Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы.

#### **II. Шахматная нотация.**

Обозначение горизонталей и вертикалей, наименование полей, шахматных фигур. Краткая и полная шахматная нотация. Запись начального положения. Запись шахматной партии.

#### **III. Ценность шахматных фигур.**

Повторение: ценность шахматных фигур (К, С = 3, Л = 5, Ф = 9). Сравнительная сила фигур. Абсолютная и относительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Нападение и защита. Способы защиты (5 способов).

#### **IV. Техника матования одинокого короля.**

Мат различными фигурами. Ферзь и ладья против короля. Две ладьи против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля.

#### **V. Достижение мата без жертвы материала.**

Учебные положения на мат в два хода в дебюте (начало игры), миттельшпиле (середина игры), эндшпиле (конец игры). Защита от мата.

## **«Шахматы, третий уровень».**

### **I. Шахматная партия. Три стадии шахматной партии.**

Шахматная партия. Три стадии шахматной партии (дебют, миттельшпиль, эндшпиль). Двух- и трехходовые партии.

### **II. Основы дебюта.**

Правила и законы дебюта. Дебютные ошибки. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Игра на мат с первых ходов партии. Детский мат и защита от него. Игра против «повторюшки-хрюшки». Связка в дебюте. Коротко о дебютах.

Принципы игры в дебюте: Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе. Гамбиты. Наказание «пешкоедов». Борьба за центр. Безопасная позиция короля. Значение рокировки. Гармоничное пешечное расположение. Разумная игра пешками. Классификация дебютов.

### **III. Основы миттельшпиля.**

Самые общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии. Понятие о тактике. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах.

Понятие о стратегии. Пути реализации материального перевеса.

### **IV. Основы эндшпиля.**

Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня, ладьи (простые случаи), ферзя (при неудачном расположении неприятельского ферзя). Ладья против ладьи (при неудачном расположении неприятельской ладьи), слона (простые случаи), коня (простые случаи). Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи). Пешка против короля. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило «квадрата». Пешка проходит в ферзи при помощи своего короля. Оппозиция. Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали. Ключевые поля. Удивительные ничейные положения (два коня против короля, слон и пешка против короля, конь и пешка против короля). Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле.

## **«Шахматы, четвёртый уровень».**

### **I. Основы миттельшпиля.**

Самые общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Матовые комбинации на мат в 3 хода и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса на темы завлечения, отвлечения, блокировки, разрушения королевского прикрытия, освобождения пространства, уничтожения защиты, связки, «рентгена», перекрытия и др. Комбинации для достижения ничьей.

**II. Основы эндшпиля.** Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня, ладьи (простые случаи), ферзя (при неудачном расположении неприятельского ферзя). Ладья против ладьи (при неудачном расположении неприятельской ладьи), слона (простые случаи), коня (простые случаи). Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи). Пешка против короля. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило «квадрата». Пешка проходит в ферзи при помощи своего короля. Оппозиция. Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали. Ключевые поля. Удивительные ничейные положения (два коня против

короля, слон и пешка против короля, конь и пешка против короля). Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле.

#### Раздел «Подвижные игры».

Техника безопасности. ТБ при проведении подвижных игр. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Беседа: «Возникновение подвижных игр».

Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде».

Беседа: «Основы строения и функций организма».

Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».

#### Игры.

Игры с бегом (общеразвивающие игры).

Игры с мячом.

Игра с прыжками (скакалки).

Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).

Эстафеты.

Народные игры. «Золотые ворота», «Гуси-лебеди», «Чижик», «Чехарда».

Играмалой подвижности: «Тихо-громко», «Эхо», «Летает, не летает». «Не попадись», «Медведи и пчелы», «Угадай, чей голосок», «Найди предмет».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Копна – тропинка – кочки».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Игровое упражнение: «Быстро встань в колонну», «Передача мяча в колонне», «Успей добежать», «Передал – садись», «Кто ушел?». Подвижная игра: «Ловишки», «Удочка», «Перелет птиц», «Воротца», «Воробьи и кошка», «Ловля обезьян», «Хитрая лиса», «Море волнуется», «Волк на рву», «Совушка», «Кого назвали, тот ловит», «Мяч водящему», «Охотник и зайцы», «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».

#### 4. Тематическое планирование

##### 1-4 класс

Раздел	Наименование темы	Количество часов			
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
ГТО	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий			
		В процессе занятий			
Основы знаний	Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах	В процессе занятий			
Двигательные умения и	Бег 30 м	1	1	1	1
	Бег 60 м			1	1

навыки. Развитие двигательных способностей	Метание малого мяча в цель	1	1		
	Метание малого мяча			1	1
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	2	2	2
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2	3	3	3
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)				
	Наклон вперед из положения стоя	1	1	1	1
	Смешанное передвижение	2	2		
	Бег 1000 м			1	1
Спортивные мероприятия	«Мы готовы к ГТО»	1	1	1	1
<b>Шахматы</b>	Шахматная доска	1	1		
	Шахматные фигуры	2	1	1	1
	Начальная расстановка фигур	1	1	1	1
	Ходы и взятие фигур	2	2	2	2
	Цель шахматной партии.	2	2	2	2
	Игра всеми фигурами из начального положения	2	2	2	2
Основы знаний	Первое знакомство с шахматным королевством	1			
	Выдающиеся шахматисты нашего времени	1	1	1	1
<b>Подвижные игры</b>	ТБ при проведении подвижных игр	В процессе занятий			
	Значение подвижных игр для здорового образа жизни	В процессе занятий			
	Игры малой подвижности	2	2	1	1
	Игры с бегом	3	3	3	3
	Игры на развитие глазомера и чувства расстояния	2	3	3	3
	Народные игры	2	2	4	4
	Игровое упражнение	3	3	3	3
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

**5-9 класс**

Раздел	Наименование темы	Количество часов					
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл	
<b>ГТО</b>							
	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий					
	Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах	В процессе занятий					
<b>Основы знаний</b>	Туризм как средство физического воспитания школьников	1	1	1	1	1	
	Бег на 60 м	1	1	1	1	1	
	Бег на 1,5км; 2 км; 3 км	2	2	2	2	2	
<b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	2	2	2	2	2	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	1	1	1	
	Наклон вперед из положения стоя	1	1	1	1	1	
	Прыжок в длину с разбега	1	1	1	1	1	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	1	1	1	
	Метание мяча 150 г на дальность	1	1	1	1	1	
	Плавание 50 м	1	1	1	1	1	
	Стрельба из пневматической винтовки	1	1	1	1	1	
	<b>Спортивные мероприятия</b>	«Всей семьёй сдаем нормы ГТО!»	1	1	1	1	1
		«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	1	1	1	1
«Мы готовы к ГТО»		1	1	1	1	1	
<b>Занятия на тренажёрах</b>	Силовые тренажёры	3	3	3	3	3	
	Кардиотренажёры	3	3	3	3	3	

	Координационная лестница	1	1	1	1	1
<b>Шахматы</b>	Шахматы проникают в Европу	В процессе занятий				
	Этика шахматной борьбы	В процессе занятий				
	Шахматная нотация	1	1	1	1	1
	Ценность шахматных фигур	1	1	1	1	1
	Техника матования одинокого короля	2	2	2	2	2
	Достижение мата без жертвы материала	1	1	1	1	1
<b>Подвижные игры</b>	ТБ при проведении подвижных игр	В процессе занятий				
	Игры малой подвижности	1	1	1	1	1
	Игры с бегом	2	2	2	2	2
	Игры на развитие глазомера и чувства расстояния	1	1	1	1	1
	Народные игры	1	1	1	1	1
	Игровое упражнение	2	2	2	2	2
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### 10-11 класс

Раздел	Наименование темы	Количество часов	
		10 кл	11 кл
<b>ГТО</b>			
<b>Основы знаний</b>	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий	
	Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах	В процессе занятий	
	Туризм как средство физического воспитания школьников	В процессе занятий	
<b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>	Бег 100 м, 60 м, 30 м	3	3
	Бег 2000 м	3	3
	Метание спортивного снаряда 500 г, 700 г	2	2
	Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки	3	3
	Прыжок в длину с места толчком	2	2

	двумя ногами		
	Рывок гири	2	2
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	2
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	2	2
	Наклон вперед из положения стоя	1	1
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	1	1
<b>Шахматы</b>	Шахматная партия	2	2
	Основы дебюта	2	2
	Основы миттельшпиля	2	2
	Основы эндшпиля	2	2
<b>Занятия на тренажерах</b>		5	5
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>34</b>