

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

АДМИНИСТРАЦИЯ ПУГАЧЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 г.ПУГАЧЕВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ Т.Г. МАЗУРА»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от 28.08.2023

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВВР с детьми

_____ Е.В.Подовинникова

«25» августа 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом директора

№244 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

« Лёгкая атлетика»

для учащихся 5-6-х классов

Разработчик: Кужебердинов Г.К.

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Лёгкая атлетика» в 5-6 классов составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).
5. Учебный план МОУ «СОШ №1 г.Пугачева имени Т.Г. Мазура» на 2023-2024 учебный год.

Цель внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления — формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки. Эти цели выполняет внеурочная деятельность по лёгкой атлетике.

Реализация данной цели ориентирована на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
 - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
 - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
 - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
 - воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- спортивна подготовка к соревнованиям.

Общая характеристика курса

Здоровье нации — категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье.

Легкая атлетика – это вид спорта, объединяющий упражнения в беге, в прыжках и в метании. Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают быстроту, выносливость, ловкость, силу, улучшают подвижность суставов. Целью данной программы является -развитие и формирование всестороннего развития личности ребенка. -увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Задачи -укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию; -приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом; -развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости); - расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни; - совершенствование функциональных возможностей организма; - воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов; - формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Планируемые результаты:

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

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

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

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

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

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями.

Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Место в учебном плане

Согласно учебному плану МОУ «СОШ №1 г. Пугачева им. Т.Г. Мазура» на освоение курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Легкая атлетика» в 5-6-х классах отводится по 102 часа из расчета 3 часа в неделю

Содержание курса

Раздел учебной программы	Содержательные линии	Количество часов
Основы знаний	Лёгкая атлетика – что это такое, цели и задачи , виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.	5 часов
Общая физическая подготовка . Специальная физическая подготовка	Легкая атлетика: <ul style="list-style-type: none"> • Бег 30м, 60 м. • Бег 1000, 1500, 2000м. • Челночный бег • Прыжки в длину с места • Прыжки в длину с разбега • Метание мяча на дальность одной рукой Силовая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> • Поднимание туловища • Наклон вперед из положения стоя и сидя • Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 	74 часов
Спортивные и подвижные игры	Эстафеты, конкурсы на знание вида спорта – л/а Баскетбол, пионербол, мини-футбол.	20 часов
Туристические навыки	Основные виды длительных передвижений. Преодоление препятствий. Пеший поход 8-10 км.	3 часа
Всего: 102 часа		

Календарно - тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения		Наглядные пособия, ТСО, ИКТ	Корректировка
			план	факт		
1.	Лёгкая атлетика – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы.	2ч-5-6кл			Изучить правила поведения на занятиях легкой атлетикой и режима работы. Комплекс ОРУ. Изучить значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Разминка в движении	
2.	Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля. Бег 30м, 60 м. Прыжки в длину с разбега	3			Прыжковая яма, беговая дорожка, рулетка, секундомер	
3.	Бег 30м, 60 м. Прыжки в длину с разбега	3			Прыжковая яма, беговая дорожка, рулетка, секундомер	
4.	Бег 1000, 1500, 2000м. Метание мяча на дальность одной рукой	3			Сектор для метания, мяч, конусы, беговая дорожка, рулетка	
5.	Бег 1000, 1500, 2000м. Метание мяча на дальность одной рукой	3			Сектор для метания, мяч, конусы, беговая дорожка, рулетка	
6.	Челночный бег. Прыжки в длину с места Наклон вперед из положения стоя и сидя	3			Конусы, секундомер, рулетка, скамейки	
7.	Челночный бег. Прыжки в длину с места Наклон вперед из положения стоя и сидя	3			Конусы, секундомер, рулетка, скамейки	
8.	Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа Поднимание туловища	3			Навесная перекладина, доски для отжиманий, мат гимнастич.	
9.	Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.	3			Презентация, раздаточный материал	
10.	Эстафеты. Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа Поднимание туловища	3			Навесная перекладина, доски для отжиманий, мат гимнастич., эст. палочки	
11.	Эстафеты. Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа Поднимание туловища	3			Навесная перекладина, доски для отжиманий, мат гимнастич., эст. палочки	

12.	Баскетбол. Челночный бег. Прыжки в длину с места Наклон вперед из положения стоя и сидя	3			Набор для бадминтона, конусы, секундомер, рулетка, скамейки	
13.	Баскетбол. Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа Поднимание туловища	3			Дартс, навесная перекладина, доски для отжиманий, мат гимнастич., эст. палочки	
14.	Пионербол. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Наклон вперед из положения стоя и сидя	3			в/б мяч, сетка, конусы, секундомер, рулетка, скамейки	
15.	Мини-футбол. Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа Поднимание туловища	3			ф/б мяч, навесная перекладина, доски для отжиманий, мат гимнастич., эст. палочки	
16.	Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля.	3			Раздаточный материал	
17.	Баскетбол. Челночный бег. Прыжки в длину с места Наклон вперед из положения стоя и сидя	3			б/б мяч, конусы, секундомер, рулетка, скамейки	
18.	Бег 1000, 1500, 2000м. Метание мяча на дальность одной рукой	3			Сектор для метания, мяч, конусы, беговая дорожка, рулетка	
19.	Бег 1000, 1500, 2000м. Метание мяча на дальность одной рукой	3			Сектор для метания, мяч, конусы, беговая дорожка, рулетка	
20.	Челночный бег. Прыжки в длину с места Наклон вперед из положения стоя и сидя	3			конусы, секундомер, рулетка, скамейки	
21.	Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа Поднимание туловища	3			навесная перекладина, доски для отжиманий, мат гимнастич.	
22.	Бег 1000, 1500, 2000м. Метание мяча на дальность одной рукой	3			Сектор для метания, мяч, конусы, беговая дорожка, рулетка	
23.	Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа Поднимание туловища	3			навесная перекладина, доски для отжиманий, мат гимнастич.	
24.	Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа Поднимание туловища	3			навесная перекладина, доски для отжиманий, мат гимнастич.	
25.	Челночный бег. Прыжки в длину с места Наклон вперед из положения стоя и сидя	3			конусы, секундомер, рулетка, скамейки	
26.	Челночный бег. Прыжки в длину с места Наклон вперед из положения стоя и сидя				конусы, секундомер, рулетка, скамейки	
27.	Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.	3			Презентация, раздаточный материал	
28.	Бег 1000, 1500, 2000м. Метание мяча на дальность одной рукой	3			Сектор для метания, мяч, конусы, беговая дорожка, рулетка	
29.	Бег 1000, 1500, 2000м.	3			Сектор для метания, мяч, кону-	

	Метание мяча на дальность одной рукой				сы, беговая дорожка, рулетка	
30.	Бег 30м, 60 м. Прыжки в длину с разбега	3			Прыжковая яма, беговая дорожка, рулетка, секундомер	
31.	Бег 30м, 60 м. Прыжки в длину с разбега	3			Прыжковая яма, беговая дорожка, рулетка, секундомер	
32.	Основные виды передвижений.	3			Туристическое снаряжение	
33.	Преодоление препятствий.	3			Туристическое снаряжение	
34.	Пеший поход 8-10 км.	3			Туристическое снаряжение	

Система оценки.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях 2 (тестах) (далее - участник), осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

Гибкость.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Сила.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к пере-

кладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье

стула). Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Скоростные возможности.

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний

отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.⁷

Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Скоростно-силовые возможности.

Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.³ Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.⁸ Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г,

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Вре- мя на стрельбу - 10 мин.

Туристский поход с проверкой туристских навыков.

Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней комплекса длина 10 пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней комплекса - 10 км, VI ступени комплекса - 15 км. В туристском походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на мест- ности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

Выносливость.

Бег 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методический комплект.

1. Программа общеобразовательных учреждений . МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2020г
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО
2. Сборник нормативных документов. Физическая культура. Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. ДРОФА, 2017г.
3. Физическая культура в 5-9 классах.
4. Журнал «Физическая культура в школе». 2020г.- 2023г.

1. Основная литература для учителя

Стандарт начального общего образования по физической культуре

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2008.

Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2018.

Лях В.И. Учебник для учащихся 5-6 классов основной школы. Москва «Просвещение» 2019г.

Материально-техническое обеспечение.

1. Бревно гимнастическое напольное
2. Козел гимнастический
3. Канат для лазанья
4. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5. Стенка гимнастическая
6. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
7. Кегли
8. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
9. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
10. Палка гимнастическая
11. Скакалка детская
12. Мат гимнастический
13. Гимнастический подкидной мостик
14. Обруч пластиковый детский
15. Планка для прыжков в высоту
16. Стойка для прыжков в высоту
17. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
18. Рулетка измерительная
19. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
20. Сетка волейбольная

	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без у/в	Без у/в	Без у/в	Без у/в	Без у/в	Без у/в
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без у/в	Без у/в	0.50	Без у/в	Без у/в	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.