

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа – интернат №53»

Рассмотрена на заседании ШМО педагогов
дополнительного образования

Протокол от «28» 08, 2018г. № 1

Руководитель ШМО Мед

Меркулова О.Ю.
(расшифровка)

Рабочая программа
«Спортивный час»
(6 класс)

Составитель:
Кириллова Ольга Алексеевна
педагог дополнительного
образования

Новоуральск

2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Спортивный час» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2011);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Положением о дополнительном образовании МАОУ ««Школа-интернат № 53»».

Целью программы «Спортивный час» является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, организация полноценного досуга.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных способностей;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной

деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Возрастная категория: программа рассчитана на детей 12-13 лет имеющих основную и подготовительную группу здоровья.

Сроки реализации программы: на освоение программы отводится 108 часов (3 часа в неделю). Продолжительность реализации программы – 3 года.

Формы и методы организации учебной деятельности:

Для повышения интереса занимающихся к спортивному часу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. *Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

При проведении занятий используются игровой и соревновательный методы. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Спортивный час в 5-7 классах – важное дополнение к урокам физической культуры и повышение двигательной активности школьников. Он является одним из видов физкультурно-оздоровительной работы в школе. Вся учебно-воспитательная работа направлена на углубление, расширение и совершенствование двигательных умений и навыков, получаемых школьниками на уроках физической культуры.

Обязательным и неременным условием проведения занятий является чёткая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы, что является отличительной чертой от уроков физической культуры. Основное время отводится на игры и игровые задания с целью воспитания физических качеств и совершенствования двигательных навыков. А также с целью удовлетворения индивидуальных двигательных

потребностей учащихся разного возраста используются самостоятельные игры и спортивные развлечения.

На спортивном часе с большим успехом решаются задачи воспитания интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, обогащения детей знаниями подвижных игр и эстафет, и формирования у них организованно играть в коллективе сверстников.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной

деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм

во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной

целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
6 КЛАСС**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:			
2.1	Равномерный бег	5		5
2.2	Общеразвивающие упражнения	10	1	9
2.3	Легкая атлетика	10	1	9
2.4	Гимнастика с элементами акробатики	8	1	7
2.5	Спортивные игры	10	1	9
2.6	Лыжная подготовка	10	1	9
3.	Подвижные игры:			
3.1	игры на развитие быстроты	10	1	9
3.2	игры на развитие выносливости	10	1	9
3.3	игры на развитие силы	10	1	9
3.4	игры на развитие гибкости	8	1	7
3.5	игры на развитие ловкости	10	1	9
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	2		2
5.	Самостоятельные игры и спортивные развлечения	2		2
6.	Участие в прогулках, экскурсиях и походах	1		1
7.	Итоговое занятие	1	1	
	ИТОГО:	108	12	96

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Ознакомление с содержанием спортивного часа. Проведение первичного инструктажа по технике безопасности на занятиях. Беседа «Знания о физической культуре».

ТЕМА 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

2.1 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности по равнинной и слабопересеченной местности.

2.2 Общеразвивающие упражнения:

- для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

- для мышц шеи и туловища: повороты, наклоны, вращения головы и туловища. В положении лежа: поднимание и опускание ног.

- для мышц ног: поднимание на носки, приседания, махи, выпады, подскоки, прыжки, многоскоки.

2.3 Легкая атлетика

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением.

Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метания малого мяча: на дальность с разбега, по неподвижной и подвижной мишени с места.

2.4 Спортивные игры

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (попрямой, «змейкой»); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте. Игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча нижняя, прием и передача мяча стоя на месте.

Мини-футбол (футбол): передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, игра по правилам.

Пионербол с элементами волейбола. Упражнения без мяча: стойки, передвижения по площадке шагом, прыжком в обе стороны. Упражнения с мячом: прием и передача мяча снизу и от груди, в парах и через сетку.

2.5 Гимнастика с элементами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Прикладно-гимнастические упражнения: опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”.

2.6 Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременным двухшажным, одновременным безшажным; Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке.

ТЕМА 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

3.1 Игры на развитие быстроты: «День и ночь», «Караси и щука», «Линейная эстафета», «Салки», «Вызов номеров», «Пустое место», «Два мороза», «Бегуны», «К своим флажкам», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

3.2 Игры на развитие выносливости: «Не давая мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», «Встречная эстафета».

3.3 Игры на развитие силы: «Тяни в круг», «Бой петухов», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Бег раков», эстафета с набивными мячами.

3.4 Игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Веревочка под ногами», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Защита укрепления», эстафета с прыжками в длину и высоту.

3.5 Игры на развитие ловкости, координации: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Бег пингвинов», «Салки с ленточками», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны».

ТЕМА 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных и увлекательных форм физического воспитания при проведении спортивных часов. Они содействуют систематическим занятиям физическими упражнениями, повышают физическую подготовленность, сплачивают коллектив.

При проведении спортивных часов проводятся соревнования по следующим видам:

- подвижные игры из школьной учебной программы;
- «веселые старты» для начальной школы;
- спортивные игры (мини-футбол, пионербол, волейбол и баскетбол, настольный теннис);
- по лыжным гонкам;
- по легкой атлетике.

При проведении спортивных часов соревнования составляются с учетом физической подготовленности учащихся. При проведении соревнований привлекается весь коллектив класса. Дети, не участвующие в соревнованиях, работают помощниками педагога. По окончании соревнований вывешиваются протоколы, команды-победители награждаются дипломами.

ТЕМА 5. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ И СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Самыми простыми и массовыми формами при проведении спортивных часов являются самостоятельные игры и спортивные развлечения, которые проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей детей, формированию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Проводятся наиболее понравившиеся подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис); прыжки со скакалкой, эстафеты, катания на лыжах.

Самостоятельные игры и развлечения повышают двигательную активность и способствуют укреплению здоровья. Педагог осуществляет организацию самостоятельных игр и развлечений, контроль за техникой безопасности.

ТЕМА 6. УЧАСТИЕ В ПРОГУЛКАХ, ЭКСКУРСИЯХ И ПОХОДАХ

Походы организуются для учеников 6 класса. Прогулки, экскурсии и походы чаще всего проводятся пешком, зимой могут быть использованы лыжи.

Протяженность маршрутов не должна превышать 7-8 км – для 6 классов. При этом в середине пути необходим отдых в течение 1 часа.

ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

«Спортивный час» проводится преимущественно на открытом воздухе, на школьной площадке или на стадионе 5 раз в неделю.

Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Основу составляют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на простейших тренажёрах, подвижные, народные и спортивные игры, конкурсы, развлечения и т.д. Основная форма урочная, с активным участием учащихся в организации и проведении.

Оставляя неизменной структуру спортивного часа (подготовительная, основная и заключительная часть), при проведении его **не следует в точности повторять программный материал по физической культуре**, так как это заметно снижает интерес учащихся к занятиям.

В подготовительной части используются упражнения с различными предметами: флажками, гимнастическими палками, мячами, обручами и т.п. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов.

Не менее важно учитывать и состояние здоровья учащихся. В этих целях следует быть внимательным к проявлению внешних признаков утомления учащихся.

При выраженном утомлении следует предложить учащимся выполнение упражнений на восстановление дыхания и переключить на другое занятие, не связанное с этой нагрузкой.

Если в составе класса окажутся ученики, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или временно освобождённые от занятий физической культурой, то таким ребятам можно давать различные поручения не связанные с непосредственным выполнением физических упражнений: помогать в судействе, быть контролёром на этапах эстафет, счётчиком очков и др.

Учитывая интересы учащихся, учитель должен стремиться вызвать у них творческую самостоятельность, активность.

При проведении физических упражнений, подвижных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. В заключительной части можно использовать ходьбу с различными движениями рук и игры малой интенсивности. Например, начать занятия с медленного равномерного бега, чередуемого с ходьбой, бегом «змейкой», с изменением направления, с преодолением небольших препятствий (гимнастическая палка, прыжковая планка, естественные преграды). Длительность бега, высота и сложность

препятствий выбирается в зависимости от возраста и подготовленности учащихся. После бега следует выполнить несколько общеразвивающих упражнений типа потягиваний, наклонов, приседаний, выпадов, махов и др. Затем перейти к упражнениям, запланированным на данном занятии.

Можно использовать и другие варианты начала занятия. Например, провести с учащимися одну – две подвижные игры, эстафеты, включающие бег, ходьбу, преодоление препятствия и т.д. с постепенно увеличивающейся нагрузкой.

Организованная часть занятия под непосредственным руководством учителя должна занимать примерно 20-30 минут, оставшееся время можно использовать на самостоятельное выполнение игр и физических упражнений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения содержания программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры баскетбол, волейбол, футбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться

оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

В ходе промежуточной аттестации учитываются результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Низкий (бронзовый знак)	Средний (серебряный знак)	Высокий (золотой знак)	Низкий (бронзовый знак)	Средний (серебряный знак)	Высокий (золотой знак)
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору:							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
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
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

Оценочные и методические материалы

При оценивании показателей физических способностей учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности.

В ходе промежуточной аттестации учитываются результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

На занятиях спортивным часом учащимся не выставляется цифровая оценка (отметка).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной организации учебного процесса необходимо иметь материально-техническую базу:

- помещения: спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база;
- футбольное поле, беговая легкоатлетическая дорожка, лыжные трассы;
- спортивный инвентарь: мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные, набивные, теннисные), скакалки, обручи, конусы, свистки, секундомеры, инвентарь для настольного тенниса, лыжный инвентарь;
- инструменты для подготовки лыж: мази, парафины, скребки, набор щеток, пробки, утюг, станок.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверина Т.В. Детские игры и загадки народов Поволжья. Самара, 1994г.
2. Богданов Г. П. Руководство физическим воспитанием школьников. – М.: Просвещение, 1972.
3. Геллер Е. М. Игры на переменах для школьников 5-7 классов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 48с.
4. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. Санкт-Петербург, 1997г.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. /Под ред. В. И. Ляха, А. А. Зданевича – М., 2006.
6. Коротков И. М. Подвижные игры в школе. – М.: Просвещение, 1979. – 190с.
7. Петров В. Летние праздники, игры и забавы для детей. - 1999
8. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-11 классы. – М.: Просвещение, 2006.
9. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию/Сост. В. П. Богославский – М.: Просвещение, 1984 – 144с.
10. Сысоева М.Е. Подвижные игры народов мира. - 1995
11. Физическая культура в школе. Методика уроков в 5-7 классах. Под ред. Г. П. Богданова. – М.: Просвещение, 1971.
12. Физкультура в режиме продленного дня школы. /Под ред. С. В. Хрущева. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. /Под ред. А. М. Шлемина. – М.: Просвещение, 1988. – 144с.

Интернет-ресурсы

1. <http://standart.edu.ru>
2. <http://www.razvivashki.ru>
3. <http://party.fome.ru>
4. <http://pedagogic.ru>
5. <http://pedagogic.ru>
6. <http://gto.ru>

Сведения о составителе

Морозова Ольга Юрьевна

Дата рождения – 15.03.1984

Образование – высшее – 2006 год – педагог по физическому воспитанию.

Место работы – МОШ «Школа-интернат №53» г. Новоуральск

Свердловская область.

Стаж работы по специальности – 8 лет.

Разряд – 1 квалификационная категория.

Домашний адрес: 624130 г. Новоуральск ул. Мичурина 4 кв. 15.

Домашний телефон – 4-10-19

Кириллова Ольга Алексеевна

Дата рождения – 25.06.1959

Образование – высшее – 2010 год – педагог по физическому воспитанию.

Место работы – МАОУ «Школа-интернат №53» г. Новоуральск

Свердловская область.

Стаж работы по специальности – 5 лет.

Разряд – 1 квалификационная категория.

Домашний адрес: 624170 п.В-Нейвинский ул.Ярославского 1-80

Домашний телефон -9527262571