

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЖАВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
БОЛЬШЕСОЛДАТСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрено  
на заседании  
ШМО МКОУ  
«РжавскаяООШ»  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

Утверждено  
приказом № 39  
от «31» августа 2023 г.  
директор МКОУ  
«Ржавская ООШ»  
\_\_\_\_\_ Бабкина Н.В.

**Рабочая программа  
по  
внеурочной деятельности  
«Готовимся сдавать ГТО»**

**Учитель – Торохов Николай Михайлович  
Квалификационная категория – первая**

2023 -2024  
учебный год

## **Пояснительная записка.**

### Общая характеристика программы курса

Рабочая программа внеурочной деятельности «Готовимся сдавать ГТО» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
3. Письма от 12 мая 2011 г. N 03-296 Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования;
4. Письма Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
5. Письма Минпросвещения РФ от 7.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ использованием дистанционных образовательных технологий»;
6. Постановления Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»» (далее Сан ПиН 2.4.2.2821-10)
7. Письма управления Алтайского края по образованию и делам молодёжи № 10797 от 11.11.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности по ФГОС»;
8. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №12;
9. Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 12 на 2022 – 2023 учебный год;
10. Положения о рабочей программе учебных предметов, курсах педагогов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 12».

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, 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. Школьники, 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, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

### Актуальность

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

#### **Практическая значимость**

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

#### **Цель и задачи Рабочей программы**

**Цель курса внеурочной деятельности** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Основные задачи курса:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15) установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса «ГТО» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности

учащихся;

- соблюдение дидактических правил *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Описание ценностных ориентиров содержания программы курса**

Содержание курса спортивно-оздоровительного направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

#### **Особенности возрастной группы детей, которым адресована рабочая программа**

Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

#### **Режим занятий**

Рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 35-40 минут, всего 34 часа в 5,6,7,8,9 классах. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

#### **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО».. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

#### **Прогнозируемые результаты освоения рабочей программы по курсу**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**метапредметные результаты** - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** - освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов

научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- **Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):
- **Регулятивные УУД:**
- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- **Познавательные УУД:**
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков). Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

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

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 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 комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

## **Содержание курса 5 класс**

### *Основы знаний*

История создания «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта олимпийских игр. Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

*Из истории возникновения ГТО.*

История развития ГТО в СССР и первых соревнований.

*Физические упражнения.*

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

### *Способы физкультурной деятельности*

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### *Физическое совершенствование*

#### **Легкая атлетика.**

Бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 60м. Бег на длинные дистанции (1500 м).

Прыжки в длину с разбега с разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие

препятствия; специальные прыжковые упражнения. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.

Техника метания малого мяча 150гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

#### **Гимнастика.**

Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки назад в группировке. Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

#### **Лыжи.**

Передвижение скользящим шагом (без палок). Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; бег на лыжах на отрезках 300-500м соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Подъемы и спуски с небольшого склона. Игры « Аист», «Самокат».

**Спортивные игры**, на развитие скорости, быстроты и гибкости.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. (Разгибание ног из упора присев, неотрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд.

#### *Спортивные мероприятия и праздники.*

Спортивные мероприятий 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 ГТО.

### **6 класс**

#### *Основы знаний*

Что такое «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением лыж. Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

#### *Из истории возникновения ГТО.*

История развития ГТО в России.

#### *Физические упражнения.*

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### *Способы физкультурной деятельности*

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и

развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### *Физическое совершенствование*

#### **Легкая атлетика.**

Бег с ускорением от 30 до 40 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 30 м. Бег на длинные дистанции (1000 м-1500 м), Смешанное передвижение на 1 км. (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой влюбой последовательности).

*Прыжки* в длину с разбега с 8-9 шагов разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; сочетание разбега, отталкивания и прыжками, группировка приземление; специальные прыжковые упражнения.

Техника метания малого мяча 150 гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 7-9 м. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.

#### **Гимнастика.**

Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки назад в группировке. Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

#### **Лыжи.**

Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Самокат», «Встречная эстафета».

**Спортивные игры**, на развитие скорости, быстроты и гибкости.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. (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).

**Упражнения для развития силы:** поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд. (Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях.)

#### *Спортивные мероприятия и праздники*

Спортивные мероприятий 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 ГТО.

### **7 класс**

#### *Основы знаний*

Путь к здоровью через «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением коньков. Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям



физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

*Из истории возникновения ГТО.*

Возрождение норм ГТО в России.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

*Способы физкультурной деятельности*

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

*Физическое совершенствование*

**Легкая атлетика.**

Бег с ускорением от 15 до 25 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 30м.

**Метание.** Метание малого мяча 150гр в цель и на дальность.

**Прыжки** в длину с разбега с разбега ; прыжки в длину с места толчком двумя ногами; развитие прыгучести; прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами; прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.

**Гимнастика.**

Акробатические упражнения.; кувырок вперед и назад в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки вперед и назад в стойку на лопатках , «мост» из положения лежа. Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

**Лыжи.**

Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Самокат».

**Спортивные игры,** на развитие скорости, быстроты и гибкости.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.( 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).

**Упражнения для развития силы:** поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд. (Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях.)

*Спортивные мероприятия и праздники*

Спортивные мероприятий 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 разногорода 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 ГТО

## 8 класс

### *Основы знаний*

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

### *Физическое совершенствование*

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м) (100м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

**Упражнения для развития координационных способностей:** метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полупагаты, акробатические комбинации.

**Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

## 9 класс

### *Основы знаний*

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

### *Физическое совершенствование*

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег

на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, коньковый ход, прыжки на скакалке до 3 минут.

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

**Упражнения для развития координационных способностей:** метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. метание мяча на точность.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат, акробатические комбинации.

**Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности

*Личностные результаты* отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «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.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «Подготовка к сдаче комплекса ГТО», являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

*Метапредметные результаты* отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению 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.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

*Регулятивные УУД:*

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 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 поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

*Познавательные УУД:*

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Коммуникативные УУД:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**5класс**

№ п/п	Тема	Формы и виды деятельности.	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика(6ч) Праздник (1ч). Спортивная игра (1ч).</b>			
1.	Беседа «История создания ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	Раскрывать историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе. Ступени современного ГТО Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.	1
2	Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1
3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание), Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	1
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила безопасности.	1
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание ) Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжана низкой перекладине (девочки).	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. (Презентация, показ.)	1

6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание ). Метание мяча 150гр. на дальность.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	1
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.	1
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости.	1
<b>Гимнастика (7ч), Теория (1ч).</b>			
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости.	1
10	Гимнастика (акробатические упражнения). Перекаты и кувырки вперед:	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	1
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.		1
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки назад в группировке.		1
13	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1
14	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений.	1
15	Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		1

16	Беседа «Этапы развития комплекса ГТО, зимние виды спорта Олимпийских игр.	Раскрывают развитие комплекса ГТО. Характеризуют зимние виды спорта Олимпийских игр как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Знать виды испытаний (тестов) 3-й степени комплекса ГТО, нормативные требования.	1
<b>Лыжи (7ч), Легкая атлетика (3ч).</b>			
17	Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	1
18	Передвижение скользящим шагом (без палок). Игра «Аист».		1
19	Попеременный двухшажный ход.		1
20	Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат».		1
21	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».		1
22	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.		1
23	Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.		1
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.		1
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине (на время).	1	
<b>Легкая атлетика (5ч) Спортивные игры (2ч) Праздник (1ч)</b>			
27	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через небольшие препятствия.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.	1
28	Прыжки.. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.		1
29	Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.		1

30	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	1
31	Прыжки в длину с места.		1
32	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	Применяют разученные упражнения для развития скорости и прыгучести.	1
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.		1
34	«Путешествие по стране ГТО»	Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.	1
<b>Итого:</b>			<b>34ч.</b>

#### 6 класс

№ п/п	Тема	Виды деятельности	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика(6ч) Праздник (1ч).</b>	<b>Спортивная игра (1ч).</b>	
1.	Беседа «Что такое ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	Раскрывать историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе. Ступени современного ГТО Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно оздоровительной деятельности.	1
2	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 30 метров. Низкий старт от 5-10м.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	1
3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Челночный бег 4x10м.		1
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание.). Смешанное передвижение на 1 км.		1



5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств( бег, метание ) Метание мяча 150гр.на дальность.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	1
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) . Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.		1
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.	1
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости	1
<b>Гимнастика (7ч), Теория (1ч).</b>			
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости	1
10	Гимнастика (акробатические упражнения). Перекаты и кувырки вперед:	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	1
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.		1
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед и назад.		1
13	Гимнастика ( развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1
14	Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений	1
15	Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		1
16	Беседа «Этапы развития комплекса ГТО, зимние виды спорта с применением лыж.	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	1
<b>Лыжи (7ч), Легкая атлетика (3ч).</b>			

17	Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок).	Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях ГТО и следовать им. Соблюдать правила ТБ.	1
18	Передвижение скользящим шагом (без палок). Игра «Аист».	Знать требования к температурному режиму. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Объяснять технику выполнения поворотов. Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	1
19	Попеременный двухшажный ход.		1
20	Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат».		1
21	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 3 км. Игра «Самокат».		1
22	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.		1
23	Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.		1
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.		Применяют разученные упражнения для развития силы
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).	1	
<b>Легкая атлетика.(5ч). Спортивные игры (2ч) Праздник (1ч)</b>			
27	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с места.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	1
28	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.		1
29	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.		1
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	Применяют разученные упражнения для развития	1

31	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. На результат.	силы	1
32	Спортивные игры на развитие скорости прыгучести.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты, ловкости и прыгучести.	1
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.		1
34	«Путешествие по стране ГТО»	Выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО в Соревновательных условиях. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.	1
<b>Итого:</b>			<b>34ч.</b>

### 7 класс

№ п/п	Тема	Виды деятельности.	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика(6ч) Праздник (1ч). Спортивная игра (1ч).</b>			
1.	Беседа «Что такое ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	Рассказывать о прошлом, настоящем и будущем комплекса ГТО. Называть виды спорта входящих в комплекс.	1
2	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание ). Бег 60 метров. Низкий старт.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	1
3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание ), челночный бег 3*10 метров.		1
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание ). Бег с ускорением от 15 до 25 м.	Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	1

5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание ) Метание малого мяча 150гр. в цель.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности	1
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание ) Метание мяча 150гр. на дальность.		1
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	Социальная адаптация учащихся расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.	1
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Характеризовать термин быстроты и гибкость. Знать тесты, проверяющие эти физические качества.	1
<b>Гимнастика (7ч), Теория (1ч).</b>			
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Характеризовать термин быстроты и гибкость. Знать тесты, проверяющие эти физические качества.	1
10	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качество силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений	1
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.		1
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».	Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений	1
13	Гимнастика ( развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.		1
14	Гимнастика (развитие силовых способностей )	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	1

15	Гимнастика ( развитие силовых способностей игибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	1
16	Беседа «Путь к здоровью через нормы ГТО».	Демонстрировать знания о об этапах развития комплекса ГТО (зимние виды спорта).	1
<b>Лыжи (7ч), Легкая атлетика (3ч).</b>			
17	Техника безопасности на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	1
18	Попеременный двухшажный ход.		1
19	Попеременный двухшажный ход.		1
20	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Игра «Быстрый лыжник».		1
21	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Встречная эстафета».		1
22	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».		1
23	Торможение «плугом», упором. Прохождение дистанции 2 км.	Описывать технику торможения «плугом» «Упором». . Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	1
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	Применяют разученные упражнения для развития силы .	1
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине.		1
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине (на время).		1
<b>Прыжки (5ч) Спортивные игры (2ч) Праздник (1ч)</b>			
27	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте	1
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		1
29	Развитие прыгучести. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.		1

30	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.	сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	1
31	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и ловкости.	1
32	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	Проявлять интерес к разработке сценария спортивного праздника. Воспитывать волю, решительность, активность и инициативность. Активно участвовать в общешкольном празднике. Демонстрировать физическое качество гибкость, быстроту, силу.	1
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.		1
34	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»		1
<b>Итого:</b>			34ч.

### 8 класс

№ п/п	Тема	Виды деятельности.	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика(6ч) Теория (2ч).</b>			
1.	Требования техники безопасности. Этапы развития комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО.	Раскрывать историю комплекса ГТО. Ступени современного ГТО Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.	1
2.	Выбор испытаний. Оформление документов. техника спринтерского бега.		1
3.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. (Демонстрация, показ.) соревнование.	1

4.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	1
5.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.		1
6.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную цель с 6-8 м.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	1
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель с 6-8 м.		1
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	1
<b>Гимнастика (7 ч ) Теория (1ч).</b>			
9.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития силы и гибкости.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1
10.	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют	1

11.	Акробатические упражнения для развития гибкости.	акробатические комбинации из числа разученных упражнений	1
12.	Акробатические упражнения для развития гибкости		1
13.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.		1
14..	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Спортивная, техническая и психологическая подготовка спортсмена.	Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений	1
15.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развитие силы.		1
16.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	Раскрывают правила оказания первой помощи при травмах.. Раскрывают какие имеются виды травм..	1
<b>Лыжи (7ч.) Легкая атлетика (3ч).</b>			
17.	Техника безопасности. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	1
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.		1
19.	Промежуточный контроль.		1
20.	Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно –силовых способностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1
21.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со	1
22.	Коньковый ход. Бег на лыжах от 3 до 8км		1
23.	Коньковый ход. Бег на лыжах от 3 до 8км		1



24.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	1
25.	Силовые упражнения. Упражнения для развития выносливости. Техника длительного бега.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	1
26.	Бег на длинные дистанции до 3 км. Упражнения на растяжку, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	
<b>Легкая атлетика (8ч)</b>			
27.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно	1
28.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	1
29.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно,	1
30.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. на результат.	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений	1

31.	Бег 100 м. на время. Эстафетный бег.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	1
32.	Укрепление мышц рук. Подтягивание (м), отжимание (д). Упражнение для развития силы.	Используют упражнения для развития гибкости.	1
33.	Итоговый контроль		1
34.	Участие в Летнем фестивале ГТО	Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно- оздоровительной деятельности	1
<b>Итого:</b>			34

### 9 класс

№ п/п	Тема	Виды деятельности.	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика ( 8ч.)</b>			
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	1
2.	ГТО и его нормативы.. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 300-500м..		1
3.	Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 400-500м.		1
4.	Челночный бег 3*10 м. и 6*10м. Техника эстафетного бега.		1

5.	Техника метания малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают технику безопасности.	1
6.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.		1
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности	1
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.		1
<b>Гимнастика (7ч). Теория (1ч).</b>			
9.	Техника безопасности по гимнастике. Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	1
10.	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	1

11.	Спортивная подготовка; её цель и назначение. Формы планирования. Комплекс упражнений для развития гибкости.		1
12.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы	Используют данные упражнения для развития гибкости.	1
13.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы.	Используют данные упражнения для развития гибкости	1
14.	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	Используют данные упражнения для развития физических качеств.	1
15.	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	Используют данные упражнения для развития физических качеств.	1
16	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	Используют данные упражнения для развития физических качеств.	1
<b>Лыжи (7ч) Легкая атлетика (3ч)</b>			
17	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя. Типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	1
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км		1
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км		1
20.	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.		1
21.	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.		1
22.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.		1
23.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.		1
24.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	1

25.	Бег на длинные дистанции. Упражнение на развития выносливости.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС	1
26.	Бег на длинные дистанции до 3 км. ОРУ. Упражнения на растягивание. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		1
<b>Легкая атлетика ( 7ч. ) Теория (1ч).</b>			
27	Техник безопасности. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают технику безопасности.	1
28	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м		1
29.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы и гибкости.	Используют данные упражнения для развития выносливости.	1
30.	Челночный бег. Рывок гири. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Игра баскетбол.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1
31.	Беседа: «Легкая атлетика как наиболее многочисленный вид в комплексе ГТО». Кросс до 8 мин. Игра волейбол.		1
32.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Игра волейбол.	Используют данные упражнения для развития силы.	1
33.	Итоговый контроль.		1

34.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	Выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО в Соревновательных условиях. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать кучастию в спортивно- оздоровительной деятельности	1
<b>Итого:</b>			34

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса по внеурочной деятельности**

1. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.

ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва, 2009.

2. Сборник программ внеурочной деятельности под редакцией Н.Ф. Виноградовой. Издательство Москва, Вентана-Граф, 2011 год.

#### **Методические пособия:**

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.: Просвещение, 2010 г.,

2. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение.

3. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.

4. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение.

5. Подвижные игры . Методическое пособие. [Текст] А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».

6. Федеральная программа по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. [Текст] / – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.

#### **Интернет – ресурсы:**

<http://school-collection.edu.ru/>- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.100let.net/index.htm>- Уроки здоровья. Клуб здоровья и долголетия

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/>- Социальная сеть работников образования

<http://www.prodlenka.org/novosti-obrazovaniia/blog.html> - Дистанционный Образовательный Портал «Продлёнка»

#### **Технические средства обучения:**

- доска

- проектор

#### **Спортивное оборудование:**

- мячи

- скакалки

- обручи

- лыжи

- лыжные палки