МКОУ "Вороновская СОШ" Кожевниковского района

Программа внеурочной деятельности «ГТО для всех» для учащихся 5-9 классов



**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года указывается, что главным приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое невозможно представить без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организации эффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной работы.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данная программа курса внеурочной деятельности «ГТО для всех» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до15 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

*Цель* курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО» - формировать разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; развивать устойчивые мотивы и потребностишкольников 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:

* укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
* подготовить обучающихся различных возрастных групп (от 11 до15 лет) к выполнению установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
* воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

* реализацию *принципа вариативности,*лежащего 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,*который определяет 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,*который достигается в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соблюдении режима дня, са­мостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане**

Согласно учебному плану МКОУ «Вороновская СОШ» на 2024-2025 учебный год на внеурочную деятельность «ГТО для всех» отводится 170 часов (из расчёта 1 учебный час в неделю) для учащихся 5–9 классов. Таким образом, на каждый класс предполагается выделить по 34 часа за учебный год***.***

Срок реализации рабочей учебной программы – 5 лет.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**«ГТО для всех»

**Личностные универсальные учебные действия**

*В рамках когнитивного компонента будут сформированы:*

- историко-географический образ, в том числе представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;

- образ социально-политического устройства – представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников,

- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;

- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;

- освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;

- ориентация в системе моральных норм и ценностей;

- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;

- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе, знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

*В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:*

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;

- уважение истории, культурных и исторических памятников;

- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;

- уважение и принятие других народов России и мира, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;

- уважение личности и ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;

- уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;

- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;

- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

*В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:*

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;

- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;

- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;

- умение строить жизненные планы с учетом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий.

- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;

- готовность к выбору профильного образования;

*Выпускник получит возможность для формирования:*

*- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интересов учения;*

*- готовности к самообразованию и самовоспитанию;*

*- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;*

*- компетентности в реализации снов гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

*- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

*- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам другим, выражающегося в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

**Регулятивные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится*:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

- планировать пути достижения целей;

- устанавливать целевые приоритеты;

- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;

- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение действия;

- овладеть основами прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

*Выпускник получит возможность научиться****:***

*- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;*

*- построению жизненных планов во временнớй перспективе.*

*- при планировании достижения целей учитывать условия и средства их достижения;*

*- из выделенных альтернативных способов достижения цели выбирать наиболее эффективный;*

*- овладеть основами саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, которая направлена на достижение поставленных целей;*

*- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;*

*- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;*

*- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;*

*- овладению основами саморегуляции эмоциональных состояний;*

*- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится*:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности

- уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;

- уметь аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.

- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владение устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;

- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

- управлять поведением партнера, осуществляя контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать;

- уметь работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

- владеть основами коммуникативной рефлексии;

- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

- отображать в речи (описание, объяснение) содержания совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи; так и в форме внутренней речи.

*Выпускник получит возможность научиться****:***

*- учитывать и координировать различные позиции других людей, которые отличаются от собственной, в сотрудничестве;*

*- учитывать разные мнения и интересы и уметь обосновывать собственную позицию,*

*- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

*- уметь продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;*

*- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);*

*- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;*

*- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований действий, как партнера, так и собственных действий;*

*- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнеру как ориентиры для построения действия;*

*- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументации своей позиции, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;*

*- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого; адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;*

*- уметь устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;*

*- в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится*:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;

- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- давать определение понятиям;

- устанавливать причинно-следственные связи;

- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;

- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;

- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);

- строить логическое рассуждение, которое включает установление причинно-следственных связей;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;

- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий,

- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и строить обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов;

*Выпускник получит возможность научиться:*

*- основам рефлексивного чтения;*

*- ставить проблему, аргументировать ее актуальность;*

*- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;*

*- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;*

*- организовывать исследование с целью проверки гипотез;*

*- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.*

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Лёгкая атлетика. Бег. Прыжки в длину. Метание мяча. Лыжная подготовка. Гимнастика. Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие прыгучести.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**5 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема*** | ***Количество часов*** | ***Основные виды деятельности учащихся*** |
| 1 | Бег | 11 | Выполнение специальных беговых упражнений, общеразвивающих упражнений в движении, бег с ускорением с максимальной скоростью |
| 2 | Прыжки в длину | 6 | Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие прыгучести, специальных прыжковых упражнений |
| 3 | Метание мяча | 7 | Выполнение общеразвивающих упражнений с теннисным мячом, метание теннисного мяча на дальность |
| 4 | Беговые упражнения | 10 | Выполнение специальные беговых упражнений, чередование бега с ходьбой, бег различными способами |
| Всего | | 34 |  |

**6 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема*** | ***Количество часов*** | ***Основные виды деятельности учащихся*** |
| 1 | Развитие двигательных качеств | 10 | Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, бег со сменой направления |
| 2 | Развитие скоростно-силовых способностей | 8 | Выполнение упражнений на ускорение, челночный бег 4х10 |
| 3 | Развитие силовых способностей | 8 | Выполнение подтягиваний, круговых тренировок, общеразвивающих упражнений на силу |
| 4 | Развитие координационных способностей | 8 | Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации, игры с повышенной двигательной активностью |
| Всего | | 34 |  |

**7 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема*** | ***Количество часов*** | ***Основные виды деятельности учащихся*** |
| 1 | Легкая атлетика | 9 | Выполнение специальных беговых упражнений, общеразвивающих упражнений в движении, бег на длинные дистанции |
| 2 | Развитие силовых способностей | 8 | Выполнение подтягиваний, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу |
| 3 | Лыжная подготовка | 8 | Изучение видов лыжных ходов, прохождение дистанции на время. |
| 4 | Гимнастика | 9 | Изучение строевых приемов, лазанье по канату |
| Всего | | 34 |  |

**8 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема*** | ***Количество часов*** | ***Основные виды деятельности учащихся*** |
| 1 | Развитие прыгучести | 8 | Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести |
| 2 | Гимнастика | 9 | Изучение строевых приемов, выполнение прыжков через коня |
| 3 | Лыжная подготовка | 8 | Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета |
| 4 | Развитие силовых способностей | 9 | Выполнение отжиманий, круговаой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу |
| Всего | | 34 |  |

**9 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема*** | ***Количество часов*** | ***Основные виды деятельности учащихся*** |
| 1 | Легкая атлетика | 9 | Выполнение специальных беговых упражнений, бег на длинные дистанции, бег 500м, 1000м |
| 2 | Развитие силовых способностей | 9 | Выполнение круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу, отжиманий, подтягиваний |
| 3 | Лыжная подготовка | 8 | Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета |
| 4 | Развитие прыгучести | 8 | Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести |
| Всего | | 34 |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**курса внеурочной деятельности**«ГТО для всех»

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| ***Раздел «Бег» (11 часов)*** | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег |  |  |
| 2 | Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш» |  |  |
| 3 | Бег в медленном темпе 6—8 мин |  |  |
| 4 | Общеразвивающие упражнения |  |  |
| 5 | Бег в медленном темпе 7—8 минут |  |  |
| 6 | Бег в медленном темпе 8—10 минут |  |  |
| 7 | Специальные беговые упражнения |  |  |
| 8 | Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м |  |  |
| 9 | Бег в медленном темпе 10—12 минут |  |  |
| 10 | Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м |  |  |
| 11 | Повторные пробежки, дистанции 60—100 м на результат (3—4 р.) |  |  |
| ***Раздел «Прыжки в длину» (6 часов)*** | | | |
| 12 | Инструктаж по ТБ. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия |  |  |
| 13 | Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление |  |  |
| 14 | Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега |  |  |
| 15 | Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат |  |  |
| 16 | Подвижные игры с бегом и прыжками |  |  |
| 17 | Прыжки из приседа |  |  |
| ***Раздел «Метание мяча» (7 часов)*** | | | |
| 18 | Инструктаж по ТБ. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз |  |  |
| 19 | Бросок («хлест») |  |  |
| 20 | Метание через вертикальные препятствия |  |  |
| 21 | Метание с двух, трех, пяти шагов разбега |  |  |
| 22 | Метание на 2—3 м |  |  |
| 23 | Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча |  |  |
| 24 | Подвижные игры, метание в цель по площадке и др. |  |  |
| 25 | Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз |  |  |
| ***Раздел «Беговые упражнения» (10 часов)*** | | | |
| 26 | Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения |  |  |
| 27 | Бег в умеренном темпе 7—8 минут |  |  |
| 28 | Бег с ускорением |  |  |
| 29 | Бег в медленном темпе 5—6 минут |  |  |
| 30 | Общеразвивающие упражнения |  |  |
| 31 | Пробежки с низкого старта |  |  |
| 32 | Бег на результат |  |  |
| 33 | Пробегание отрезков 150—200—300 м |  |  |
| 34 | Игра «Вызов номеров» |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| ***Раздел «Развитие двигательных качеств» (10 часов)*** | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Игры: «Обруч». «Ласточка» |  |  |
| 2 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Слушай внимательно». «Ходим в шляпах» |  |  |
| 3 | Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки» |  |  |
| 4 | ОРУ. Подвижные игры: «Стань правильно». «Белые медведи» |  |  |
| 5 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» |  |  |
| 6 | ОРУ. Игры: «Мяч по кругу». «Салки с мячом» |  |  |
| 7 | ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи». «Кошки – мышки» |  |  |
| 8 | ОРУ в движении Эстафеты с предметами |  |  |
| 9 | Игры с предметами |  |  |
| 10 | ОРУ. Игры с мячом |  |  |
| ***Раздел «Развитие скоростно-силовых способностей» (8 часов)*** | | | |
| 11 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча |  |  |
| 12 | Бросок набивного мяча |  |  |
| 13 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку |  |  |
| 14 | ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища |  |  |
| 15 | ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки |  |  |
| 16 | ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места |  |  |
| 17 | ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча |  |  |
| 18 | Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий |  |  |
| ***Раздел «Развитие силовых способностей» (8 часов)*** | | | |
| 19 | Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание |  |  |
| 20 | Лазание по гимнастической стенке и канату |  |  |
| 21 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов |  |  |
| 22 | ОРУ в движении. Перелазание через коня |  |  |
| 23 | ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине |  |  |
| 24 | Ходьба на носках по гимнастической скамейке |  |  |
| 25 | ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы |  |  |
| 26 | Эстафеты с предметами. Подвижные игры |  |  |
| ***Раздел «Развитие координационных способностей» (8 часов)*** | | | |
| 27 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы |  |  |
| 28 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания |  |  |
| 29 | ОРУ с предметами. Игры и эстафеты |  |  |
| 30 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке |  |  |
| 31 | Челночный бег |  |  |
| 32 | Круговая тренировка на развитие координации |  |  |
| 33 | Бег с преодолением препятствий |  |  |
| 34 | Игры и эстафеты на развитие координации |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| ***Раздел «Лёгкая атлетика» (9 часов)*** | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров |  |  |
| 2 | Бег 1000 метров, челночный бег 3\*10 метров |  |  |
| 3 | ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты |  |  |
| 4 | Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости |  |  |
| 5 | Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции |  |  |
| 6 | Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м)старт и стартовый разгон |  |  |
| 7 | Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон |  |  |
| 8 | Бег по дистанции, финиширование |  |  |
| 9 | Техника бега на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м) |  |  |
| ***Раздел «Развитие силовых способностей» (8 часов)*** | | | |
| 10 | Инструктаж по ТБ.Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке |  |  |
| 11 | Упражнения на гибкость, силовая подготовка |  |  |
| 12 | Лазание по канату |  |  |
| 13 | Упражнения с гантелями, набивными мячами |  |  |
| 14 | Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке |  |  |
| 15 | Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание |  |  |
| 16 | Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях |  |  |
| 17 | Круговая тренировка на развитие силы |  |  |
| ***Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)*** | | | |
| 18 | Инструктаж по ТБ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода |  |  |
| 19 | Подъемы «полуёлочкой», «елочкой» |  |  |
| 20 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) |  |  |
| 21 | Прохождение дистанции 2 км |  |  |
| 22 | Торможение «плугом», упором |  |  |
| 23 | Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км |  |  |
| 24 | Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода |  |  |
| 25 | Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?» |  |  |
| ***Раздел «Гимнастика» (9 часов)*** | | | |
| 26 | Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке |  |  |
| 27 | Элементы акробатики. Упражнения на гибкость |  |  |
| 28 | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» |  |  |
| 29 | Упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами |  |  |
| 30 | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |  |  |
| 31 | Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке |  |  |
| 32 | Круговая тренировка на развитие гибкости |  |  |
| 33 | Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях |  |  |
| 34 | Тест на гибкость |  |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| ***Раздел «Развитие прыгучести» (8 часов)*** | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ.Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега |  |  |
| 2 | Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами |  |  |
| 3 | Соревнования по прыжкам в длину и в высоту |  |  |
| 4 | Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками |  |  |
| 5 | Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с места с закрытыми глазами |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе |  |  |
| 8 | Соревнования по прыжкам в длину и в высоту |  |  |
| ***Раздел «Гимнастика» (9 часов)*** | | | |
| 9 | Инструктаж по ТБ.ОРУ. Лазание по канату |  |  |
| 10 | Акробатические упражнения, упражнения на бревне |  |  |
| 11 | Лазание по канату без помощи ног |  |  |
| 12 | ОРУ. Прыжки через скакалку |  |  |
| 13 | Упражнения на брусьях, на перекладине |  |  |
| 14 | ОРУ. Прыжки через скакалку |  |  |
| 15 | Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки |  |  |
| 16 | Эстафета с использованием гимнастического инвентаря |  |  |
| 17 | Лазание по канату без помощи ног |  |  |
| ***Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)*** | | | |
| 18 | Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода |  |  |
| 19 | Подъемы «полуёлочкой», «елочкой» |  |  |
| 20 | Совершенствованиеодновременного одношажного хода (стартовый вариант) |  |  |
| 21 | Прохождение дистанции 2 км |  |  |
| 22 | Торможение «плугом», упором |  |  |
| 23 | Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км |  |  |
| 24 | Совершенствованиеконькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода |  |  |
| 25 | Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?» |  |  |
| ***Раздел «Развитие силовых способностей» (9 часов)*** | | | |
| 26 | Инструктаж по ТБ.Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке |  |  |
| 27 | Упражнения на гибкость, силовая подготовка |  |  |
| 28 | Лазание по канату |  |  |
| 29 | Упражнения с гантелями, набивными мячами |  |  |
| 30 | Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке |  |  |
| 31 | Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание |  |  |
| 32 | Упражнения на брусьях |  |  |
| 33 | Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях |  |  |
| 34 | Круговая тренировка на развитие силы |  |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| ***Раздел «Легкая атлетика» (9 часов)*** | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ.Бег 1000 м, челночный бег 3\*10 м |  |  |
| 2 | Прыжок в длину с места, бег 60 м |  |  |
| 3 | ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости |  |  |
| 4 | Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции |  |  |
| 5 | Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон |  |  |
| 6 | Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон |  |  |
| 7 | Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту |  |  |
| 8 | Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м) |  |  |
| 9 | Бег по дистанции, финиширование |  |  |
| ***Раздел «Развитие силовых способностей» (9 часов)*** | | | |
| 10 | Инструктаж по ТБ.Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке |  |  |
| 11 | Упражнения на брусьях |  |  |
| 12 | Круговая тренировка на развитие силы |  |  |
| 13 | Упражнения с гантелями, набивными мячами |  |  |
| 14 | Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке |  |  |
| 15 | Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание |  |  |
| 16 | Упражнения на гибкость, силовая подготовка |  |  |
| 17 | Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях |  |  |
| 18 | Лазание по канату |  |  |
| ***Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)*** | | | |
| 19 | Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода |  |  |
| 20 | Подъемы «полуёлочкой», «елочкой» |  |  |
| 21 | Совершенствованиеодновременного одношажного хода (стартовый вариант) |  |  |
| 22 | Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?» |  |  |
| 23 | Торможение «плугом», упором |  |  |
| 24 | Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км |  |  |
| 25 | Совершенствованиеконькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода |  |  |
| 26 | Прохождение дистанции 2 км |  |  |
| ***Раздел «Развитие прыгучести» (8 часов)*** | | | |
| 27 | Инструктаж по ТБ.Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега |  |  |
| 28 | Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами |  |  |
| 29 | Соревнования по прыжкам в длину и в высоту |  |  |
| 30 | Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре) |  |  |
| 31 | Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками |  |  |
| 32 | Выпригивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку |  |  |
| 33 | Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате |  |  |
| 34 | Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ**

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических ВУЗов. - М.: Академия, 2000

2. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР **-**М.: Просвещение, 1988

3. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. Настольная книга учителя физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1998

4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО – М.: Просвещение, 2016

5. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры - М.: Просвещение, 1986

6. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. Учебно-методическое пособие – М.: Дрофа, 2016

7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания. Монография – Саратов: Наука, 2013

8. http://www.gto.ru/ - официальный сайт ВФСК ГТО

**Материально-техническое обеспечение**

Набивные мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастический конь, гимнастические брусья, перекладина, канат, обручи, лыжи.