



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4 города Лесосибирска»

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
учителей физической культуры  
 /Н.Ф. Алексеева

«Согласовано»  
Заместитель директора по ВР  
МБОУ «СОШ №4»  
 /А.В. Измайлова/

«Утверждено»  
Директор МБОУ «СОШ №4»  
 /Н.Я. Измайлова/  
Приказ № 03-01-204/1  
от 30.08.2024г



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«ГТО»**

для 1-11 классов

(1 час в неделю, 1 класс – 33 часа, 2-11 класс -34 часа в год)

Срок освоения: 1 год

Программа составлена  
учителями физической культуры:  
Шефнер Н.О., Белоусовым Р.А., Александровой Ю.С.

2024г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса 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. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №4;
8. Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 4» г. Лесосибирска на 2024 – 2025 учебный год;

**Цель курса внеурочной деятельности «ГТО»** — 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.

**Объем учебного времени:** , 9, 11 классы – 33 часа, 2-8, 10 классы- 34 часа

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** 1 час в неделю

## Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание РПВД «Навстречу ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

### 1-я ступень. Возрастная группа 7-8 лет. 1-2 классы

Содержание внеурочной деятельности	Форма организации	Вид деятельности
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>		
<b>Вводное занятие.</b> Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах. Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.	Беседа	Образовательно-познавательная
<b>Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.</b> Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).	Беседа	Образовательно-познавательная
<b>Основы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности.</b> Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.	Беседа	Образовательно-познавательная
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>		
<b>Челночный бег 3-10 м.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4 x 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 x 10 м – 15 м, 3 x 5 м, 3 x 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4 x 9 м, 3 x 10 м, 2 x 3 + 2 x 6 + 2 x 9 м. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Бегуны», «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо».	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
<b>Бег на 30 м.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5-10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед. Бег на месте на передней части стопы 5 м с последующим	Тренировка, соревнование, эстафета, игра	Познавательная, игровая

<p>переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).</p>		
<p><b>Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).</b> Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м – бег 100 м – ходьба 50 м и т.д.; 2) бег 100 м – ходьба 100 м – бег 100 м и т.д.; 3) бег 200 м – ходьба 150 м – бег 150 м – ходьба 100 м – бег 100 м – ходьба 50 м – бег 50 м – бег 150 м; 4) бег 300 м – ходьба 200 м – бег 300 м – ходьба 200 м. Подвижные игры на развитие выносливости: «Парные гонки», «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот».</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине 30 сек.</b> Техника выполнения. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине руки вверх, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке руки за голову в замок, ноги закреплены. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела). Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости».</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета, игра</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100-110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости».</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки).</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса,</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости».		
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</b> Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
<b>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</b> Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь на рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Подвижные игры на развитие гибкости: различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8 – 1м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны», «Верёвочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки» и др. по выбору.	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
<b>Метание теннисного мяча в цель.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в горизонтальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха», «Попади в мяч», «Подвижная цель».	Тренировка, соревнование, игра	Познавательная, игровая
<b>Бег на лыжах.</b> Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50-100м – 4-5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300-500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая

<p>скоростью в режиме умеренной интенсивности. Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда», «Гонка на одной лыже», «Веселые лыжники», «Лыжники на месте», «По следам», «Гонки на лыжах в парах», «Сороконожка на лыжах».</p>		
<p><b>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</b> Внутришколь-ные соревнования: учебные соревнования внутри группы, соревнования между классами на первенство школы, товарищеские встречи. «Сильные, смелые, ловкие, умелые», «А ну-ка, мальчишки», «А ну-ка, девочки», «От игры к спорту», «Мы готовы к ГТО!»</p>	Соревнование	Игровая

## 2-я ступень. Возрастная группа 9-10 лет. 3-4 классы

Содержание внеурочной деятельности	Форма организации	Вид деятельности
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>		
<p><b>Вводное занятие.</b> Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.</p>	Беседа	Образовательно-познавательная
<p><b>Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.</b> Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).</p>	Беседа	Образовательно-познавательная
<p><b>Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.</b> Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.</p>	Беседа	Образовательно-познавательная
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>		
<p><b>Челночный бег 3-10 м.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4 х 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 х 0 м – 15 м, 3 х 5 м, 3 х 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4 х 9 м, 3 х 10 м, 2 х 3 = 2 х 6 = 2 х 9 м.</p>	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
<p><b>Бег на 60 м.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд на 10-15 м. Бег с ускорением от 20-30 м с последующим переходом на свободный шаг. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!» Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной</p>	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая

<p>скоростью 30-40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м).</p>		
<p><b>Бег на 1 км.</b> Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100 м – бег 200 м; бег 400 м – ходьба 200 м – бег 400 м и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150-160 уд./мин). Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.</p>	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
<p><b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.</b> Техника выполнения. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине руки за голову в замок, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке руки за голову в замок, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).</p>	Тренировка, соревнование, игра	Познавательная, игровая
<p><b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.</p>	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
<p><b>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).</b> Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа с хватом снизу; хватом сверху.</p>	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
<p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</b> Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Вперёд на руках».</p>	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
<p><b>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</b> Техника выполнения. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.</p>	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
<p><b>Прыжок в длину с разбега.</b> Техника выполнения. Имитация</p>	Тренировка,	



движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания..	соревнование, эстафета	
<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
<b>Метание мяча 150 гр. на дальность.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Защита укрепления», «Снайперы», «Город за городом»	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
<b>Бег на лыжах.</b> Правила техники безопасности. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах – дистанция 100 м (45-50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом. Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонки с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50-80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом».	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</b> Внутришколь-ные соревнования: учебные соревнования внутри группы, соревнования между классами на первенство школы, товарищеские встречи. «Сильные, смелые, ловкие, умелые», «А ну-ка, мальчики», «А ну-ка, девочки», «От игры к спорту», «Мы готовы к ГТО!»	Соревнование	Игровая

## 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), поднятие 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 физической 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 30м. Бег на длинные дистанции (1000м-1500 м), Смешанное передвижение на 1км. (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 150гр. 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, 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:** 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.

### **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 физической 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, 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.

### 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

1-2 класс

№ п/п	Тема	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.		
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.		
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.		
4	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.		
5	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100 м – бег 200 м; бег 400 м – ходьба 200 м – бег 400 м		
6	Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.		
7	Бег на 60 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения.		
8	Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.		
9	Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.		
10	Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.		
11	Спортивные эстафеты		
12	Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.		
13	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры		
14	Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры		
15	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.		
16	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП.		



	Стретчинг. Подвижные игры.		
17	Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.		
18	История создания комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.		
19	Эстафеты на лыжах.		
20	Участие в Зимнем фестивале ГТО.		
21	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов		
22	. Бег на лыжах от 1 до 2 км.		
23	Спортивные эстафеты.		
24	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.		
25	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.		
26	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.		
27	Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.		
28	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.		
29	Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.		
30	Спортивные эстафеты.		
31	Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.		
32	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»		
33	«От игры к спорту»		
34	Соревнование –«Навстречу ГТО»		

3-4 класс

№ п/п	Тема	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
1	Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста..		
2	Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.		
3	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности		
4	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями		
5	Челночный бег 3-10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега.		
6	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.		
7	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
8	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.		
9	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Техника выполнения.		
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Правила техники безопасности. Техника выполнения..		
11	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.		

12	Физические качества. поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.		
13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Техника выполнения..		
14	Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте.		
15	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.		
16	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.		
17	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.		
18	Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонки с преследованием».		
19	Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом».		
20	Эстафеты на лыжах.		
21	Участие в Зимнем фестивале ГТО.		
22	Техника выполнения лыжных ходов,		
23	Техника выполнения спусков, торможений и подъёмов.		
24	Бег на лыжах от 1 до 2 км		
25	Метание мяча 150 гр. на дальность. Правила техники безопасности. Техника выполнения.		
26	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут		
27	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.		
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила техники безопасности. Техника выполнения.		
29	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут.		
30	Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием»		
31	Эстафеты с челночным бегом 4 x 9 м, 3 x 10 м, 2 x 3 = 2 x 6 = 2 x 9 м.		

32	«Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м )		
33	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств		
34	Участие в Летнем фестивале ГТО.		

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</b>
<b>Список литературы для педагога:</b>	
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 1-4 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4 класс.
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<b>Список литературы для учащихся:</b>	
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
2.	Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
<b>Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:</b>	
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)
2.	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)
<b>Измерительные приборы:</b>	
	Компрессор для накачивания мячей
	Секундомер
	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона
	Пульсометр
	Весы медицинские с ростомером
	Аптечка медицинская
<b>Спортивное оборудование:</b>	
	Брусья гимнастические
	Перекладина гимнастическая
	Скамейка гимнастическая
	Стенка гимнастическая
	Маты гимнастические
	Маты поролоновые
	Скамейка атлетическая наклонная
	Гантели наборные
	Мяч набивной 1 кг

Мяч набивной 2 кг
Мяч набивной 5 кг
Мяч малый 150 г
Мяч теннисный
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Рулетка измерительная 10 м
Номера нагрудные
Табло перекидное
Лыжи (с креплением, палками)
Лыжные ботинки
Эстафетные палочки
Конусы (оранжевые)
Фишки
Флажки стартовые
Винтовка пневматическая
Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок

### 5 класс

№ 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	1

3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание), Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м.	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
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 лёжа на 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.	1
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	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 ступени 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.	1
18	Передвижение скользящим шагом (без палок). Игра «Аист».		1
19	Попеременный двухшажный ход.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	1
20	Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат».		1
21	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	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.	Используют данные 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>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.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	1
29	Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.		1
30	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.		1
31	Прыжки в длину с места.		1
32	Спортивные игры на развитие 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 4х10м.		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	1
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.		1

12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед и назад.	разученных упражнений	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	1
28	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную		1

	зону.	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	
29	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	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
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	Применяют разученные упражнения для развития силы	1
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. На результат.		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>			34ч.

### 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	1

3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание ), челночный бег 3*10 метров.	устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	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. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых 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».		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 и гибкости.) 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 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
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 сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	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.		1
31	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.		1
32	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и ловкости.	1
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.		1
34	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	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
<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,	1

2.	Выбор испытаний. Оформление документов. техника спринтерского бега.	мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.	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 её 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.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	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.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	1



8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель сб-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) 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 акробатические комбинации из числа разученных упражнений	1
11.	Акробатические упражнения для развития гибкости.		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.		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.		1
21.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.		1
22.	Коньковый ход. 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
23.	Коньковый ход. Бег на лыжах от 3 до 8 км		1
24.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой. Бег на лыжах от 3 до 8 км.		1
25.	Силовые упражнения. Упражнения для развития выносливости. Техника длительного бега.		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, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений	1
30.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. на результат.		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.	1
2.	ГТО и его нормативы.. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 300-500м..	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	1
3.	Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 400-500м.		1
4.	Челночный бег 3*10 м. и 6*10м. Техника эстафетного бега.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	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.	1
6.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.	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
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	1

8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	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 (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	1
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	самостоятельно, выявляя и устраняя. Типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	1
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают технику безопасности.	1
20.	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	1
21.	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.		1
22.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	1
23.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	самостоятельно, выявляя и устраняя. Типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	1
24.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.	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
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.	1
26.	Бег на длинные дистанции до 3 км. ОРУ. Упражнения на растягивание. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС	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	1

28	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м	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
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 к участию в спортивно- оздоровительной деятельности	1
<b>Итого:</b>			34

