

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Малиновская основная общеобразовательная школа
Белгородского района Белгородской области»

«Согласовано»
Руководитель МО
/Шевырев И.А..
Протокол № 1
от «31»августа 2022г.

«Согласовано»
Заместитель директора МОУ
«Малиновская ООШ»
/Сыромятникова Е.А./
от «31»августа 2022г

«Утверждаю»
Директор МОУ «Малиновская
ООШ» /Невструева Т.А./
Приказ № 224
от «31»августа 2022г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»
5-9 классы
спортивно-оздоровительное направление
Срок реализации программы – 5 лет**

Авторы: Грищенко Т.Н.
учитель физической культуры

п. Малиновка 2022

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» (далее РПВД) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, целью РПВД «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

1. увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
2. увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
3. формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
5. соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
6. повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
7. развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
8. подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
9. обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Результат освоения курса внеурочной деятельности

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

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

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

физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Практическая значимость.

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

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

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

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

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «Подготовка к сдаче комплекса ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности** по РПВД «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» является спортивная секция.

РПВД «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации РПВД «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» - 5 лет, адресована программа для учащихся 5-9 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 2 триместра проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 3 триместра – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Региональный центр тестирования ГТО.

Личностные и метапредметные 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 РПВД «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).

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание РПВД «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

Содержание программы. 5 класс

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». 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.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 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 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, 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 (мальчики) и низкой перекладине (девочки), 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 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

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.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Содержание программы. 6 класс

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. 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 физкультминуток и физкультпауз.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 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 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 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 (мальчики) и низкой перекладине (девочки), 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 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

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.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Содержание программы. 7 класс

Теория ВФСК «ГТО».

Цель возрождение ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. 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 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 (30 м, 60 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 6 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 7 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 (мальчики) и низкой перекладине (девочки), 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, стрельба из пневматической винтовки.

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.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Содержание программы. 8 класс

Теория ВФСК «ГТО».

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); 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, стрельба из пневматической винтовки.

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

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

Содержание программы. 9 класс

Теория ВФСК «ГТО».

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, 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, стрельба из пневматической винтовки.

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

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

Тематическое планирование

5-9 классы

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности на занятиях. Содержание Штупени ГТО. Условия сдачи нормативов.	1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя , привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации , активизации их познавательной деятельности.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания) «День здоровья»
2.	Высокий старт. Бег 30 м., 60 м. с высокого старта . Игра «Знамя»	1	- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения , правила общения со сращиками (учителями) и сверстниками (школьниками) , принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания) «День здоровья»
3.	Эстафета с этапом 30 м. Прыжки в длину с места. Стартовый контроль.	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений , организация их работы с получаемой на уроке социально значимой	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и

			информацией – инициирование её обсуждения ,высказывания учащимися своего мнения по её поводу ,выработки своего к ней отношения	умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость,решительность,уверенность в своих силах,выдержка,настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «Быстрее, выше, сильнее!»
4.	Эстафета с этапом 60 м. Игра «Лапта»	1	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного , гражданского поведения , проявления человеколюбия и добросердечности , через подбор соответствующих текстов для чтения , задач для решения ,проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость,решительность,уверенность в своих силах,выдержка,настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «Полоса препятствий»
5.	Бег 60 м. на результат. Прыжки в длину с разбега.	1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся : интеллектуальных игр , стимулирующих познавательную мотивацию школьников ; дидактического театра , где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках ; дискуссий , которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость,решительность,уверенность в своих силах,выдержка,настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «День здоровья»
6.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1500 м. в медленном темпе.	1	групповой работы или работы в парах , которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

			<p>- включение в урок игровых процедур , которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний ,налаживанию позитивных межличностных отношений в классе , помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>	<p>Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость,решительность,уверенность в своих силах,выдержка,настойчивость в преодолении трудностей,самообладания</p> <p>«Полоса препятствий»</p>
7.	Обучение разбегу в метании малого мяча. Метание теннисного мяча на дальность.	1	<p>организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками , дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов</p>	
8.	Метание теннисного мяча на дальность. Медленный бег на 2000 м.	1	<p>, что даст школьникам возможность приобрести навк самостоятельного решения теоретической проблемы , навык генерирования и оформления собственных идей , навык уважительного отношения к чужим идеям , оформленным в работах других исследователей , навык публичного выступления перед аудиторией , аргументирования и отстаивания своей точки зрения</p>	<p>Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость,решительность,уверенность в своих силах,выдержка,настойчивость в преодолении трудностей,самообладания)</p> <p>«День здоровья»</p>
9.	Кросс по слабопересеченной местности 1500 м.	1	<p>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения , правила общения</p>	<p>Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на</p>

			со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «Быстрее, выше, сильнее!»
10.	Бег 1500 м. на результат.	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «Полоса препятствий»
11.	Метание малого мяча в цель. Прыжки в длину с места.	1	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «День здоровья»
12.	Метание мяча 150 гр. на результат.	1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками,	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание

			способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя , привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации , активизации их познавательной деятельности.	ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «Полоса препятствий»
13.	Прыжки в длину с места. Эстафеты с прыжками.	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения , правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками) , принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания) «День здоровья»
14.	Прыжки в длину с места на результат. Подтягивание из виса стоя.	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений , организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения , высказывания учащимися своего мнения по её поводу , выработки своего к ней отношения	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «Быстрее, выше, сильнее!»

15.	Упражнения на гибкость. Подтягивание на высокой перекладине. Игры.	1	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «Полоса препятствий»
16.	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «День здоровья»
17.	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Лапта».	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «Полоса препятствий»

18.	Медленный бег в течении 4-х минут. Подвижная игра «Пионербол».	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений ,организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения ,высказывания учащимися своего мнения по её поводу ,выработки своего к ней отношения	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость,решительность,уверенность в своих силах,выдержка,настойчивость в преодолении трудностей,самообладания) «День здоровья»
19.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км.	1	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного , гражданского поведения , проявления человеколюбия и добросердечности , через подбор соответствующих текстов для чтения , задач для решения ,проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость,решительность,уверенность в своих силах,выдержка,настойчивость в преодолении трудностей,самообладания «Быстрее, выше, сильнее!»
20.	Упражнения для развития гибкости. Эстафеты.	1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя , привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации , активизации их познавательной деятельности.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость,решительность,уверенность в своих силах,выдержка,настойчивость в преодолении трудностей,

				самообладания «Полоса препятствий»
21.	Челночный бег 3х10 м . Подвижная игра «Лапта».	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения , правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками) , принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «День здоровья»
22.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе.	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений , организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения ,высказывания учащимися своего мнения по её поводу ,выработки своего к ней отношения	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «Полоса препятствий»
23.	Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Пионербол».	1	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного , гражданского поведения , проявления человеколюбия и добросердечности , через подбор соответствующих текстов для чтения , задач для решения , проблемных ситуаций для обсуждения в	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих

			классе	силах,выдержка,настойчивость в преодолении трудностей, самообладания) «День здоровья»
24.	Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя , привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации , активизации их познавательной деятельности.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «Быстрее, выше, сильнее!»
25.	Прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра «Пионербол».	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения , правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками) , принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих,выдержка,настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «Полоса препятствий»
26.	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Лапта».	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений ,организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения ,высказывания учащимися своего мнения по её поводу ,выработки своего к ней	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость,решительность,уверенн

			отношения	ость в своих силах,выдержка,настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «День здоровья»
27.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного , гражданского поведения , проявления человеколюбия и добросердечности , через подбор соответствующих текстов для чтения , задач для решения ,проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость,решительность,уверенность в своих силах,выдержка,настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «Полоса препятствий»
28.	Подтягивание. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты с прыжками и бегом.	1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя , привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации , активизации их познавательной деятельности.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств (смелость,решительность,уверенность в своих силах,выдержка,настойчивость в преодолении трудностей, самообладания) «День здоровья»
29.	Упражнения для развития гибкости. Бег 1000 м. с учетом времени.	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения , правила общения со сраршими (учителями) и сверстниками (школьниками) , принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями Воспитание волевых качеств

				(смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «Быстрее, выше, сильнее!»)
30.	Бег 30 м., 60 м. на результат.	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «Полоса препятствий»)
31.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «День здоровья»)
32.	Бег 1500 м. на результат.	1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «Полоса препятствий»)

				силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания «Полоса препятствий»
33.	Эстафета с этапами 60 м. Бег 1000 м. Подвижная игра «Ляпта».	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания) «День здоровья»
34.	Итоговый контроль. Эстафета с этапами 60 м.	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания) «Быстрее, выше, сильнее!»
Итого		34		

5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Техника безопасности на занятиях. Содержание	1	лекция, тренировка,

	Штупени ГТО. Условия сдачи нормативов.		соревнования
2.	Высокий старт. Бег 30 м., 60 м. с высокого старта . Игра «Знамя»	1	лекция, тренировка
3.	Эстафета с этапом 30 м. Прыжки в длину с места. Стартовый контроль.	1	соревнования
4.	Эстафета с этапом 60 м. Игра «Лапта»	1	тренировка
5.	Бег 60 м. на результат. Прыжки в длину с разбега.	1	лекция, тренировка
6.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1500 м. в медленном темпе.	1	тренировка
7.	Обучение разбегу в метании малого мяча. Метание теннисного мяча на дальность.	1	лекция, тренировка
8.	Метание теннисного мяча на дальность. Медленный бег на 2000 м.	1	тренировка
9.	Кросс по слабопересеченной местности 1500 м.	1	тренировка, соревнования
10.	Бег 1500 м. на результат.	1	лекция, тренировка
11.	Метание малого мяча в цель. Прыжки в длину с места.	1	лекция, тренировка
12.	Метание мяча 150 гр. на результат.	1	тренировка
13.	Прыжки в длину с места. Эстафеты с прыжками.	1	лекция, соревнования
14.	Прыжки в длину с места на результат. Подтягивание из виса стоя.	1	лекция, тренировка
15.	Упражнения на гибкость. Подтягивание на высокой перекладине. Игры.	1	тренировка
16.	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	соревнования
17.	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Лапта».	1	соревнования
18.	Медленный бег в течении 4-х минут. Подвижная игра «Пионербол».	1	соревнования
19.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км.	1	тренировка
20.	Упражнения для развития гибкости. Эстафеты.	1	лекция, тренировка
21.	Челночный бег 3x10 м . Подвижная игра «Лапта».	1	тренировка
22.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км.в	1	лекция, тренировка

	среднем темпе.		
23.	Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Пионербол».	1	тренировка
24.	Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	тренировка
25.	Прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра «Пионербол».	1	соревнования
26.	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Лапта».	1	соревнования
27.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
28.	Подтягивание. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты с прыжками и бегом.	1	тренировка
29.	Упражнения для развития гибкости. Бег 1000 м. с учетом времени.	1	тренировка
30.	Бег 30 м., 60 м. на результат.	1	соревнования
31.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
32.	Бег 1500 м. на результат.	1	соревнования
33.	Эстафета с этапами 60 м. Бег 1000 м. Подвижная игра «Лапта».	1	тренировка
34.	Итоговый контроль. Эстафета с этапами 60 м.	1	соревнования
Итого		34	

6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Техника безопасности на занятиях. Содержание Штупени ГТО. Условия сдачи нормативов.	1	лекция, тренировка, соревнования
2.	Высокий старт. Бег 30 м., 60 м. с высокого старта . Игра «Знамя»	1	лекция, тренировка
3.	Эстафета с этапом 30 м. Прыжки в длину с места.	1	соревнования

	Стартовый контроль.		
4.	Эстафета с этапом 60 м. Игра «Лапта»	1	тренировка
5.	Бег 60 м. на результат. Прыжки в длину с разбега.	1	лекция, тренировка
6.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1500 м. в медленном темпе.	1	тренировка
7.	Обучение разбегу в метании малого мяча. Метание теннисного мяча на дальность.	1	лекция, тренировка
8.	Метание теннисного мяча на дальность. Медленный бег на 2000 м.	1	тренировка
9.	Кросс по слабопересеченной местности 1500 м.	1	тренировка, соревнования
10.	Бег 1500 м. на результат.	1	лекция, тренировка
11.	Метание малого мяча в цель. Прыжки в длину с места.	1	лекция, тренировка
12.	Метание мяча 150 гр. на результат.	1	тренировка
13.	Прыжки в длину с места. Эстафеты с прыжками.	1	лекция, соревнования
14.	Прыжки в длину с места на результат. Подтягивание из виса стоя.	1	лекция, тренировка
15.	Упражнения на гибкость. Подтягивание на высокой перекладине. Игры.	1	тренировка
16.	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	соревнования
17.	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Лапта».	1	соревнования
18.	Медленный бег в течении 4-х минут. Подвижная игра «Пионербол».	1	соревнования
19.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км.	1	тренировка
20.	Упражнения для развития гибкости. Эстафеты.	1	лекция, тренировка
21.	Челночный бег 3x10 м . Подвижная игра «Лапта».	1	тренировка
22.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе.	1	лекция, тренировка
23.	Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Пионербол».	1	тренировка

24.	Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	тренировка
25.	Прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра «Пионербол».	1	соревнования
26.	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Лапта».	1	соревнования
27.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
28.	Подтягивание. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты с прыжками и бегом.	1	тренировка
29.	Упражнения для развития гибкости. Бег 1000 м. с учетом времени.	1	тренировка
30.	Бег 30 м., 60 м. на результат.	1	соревнования
31.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
32.	Бег 1500 м. на результат.	1	соревнования
33.	Эстафета с этапами 60 м. Бег 1000 м. Подвижная игра «Лапта».	1	тренировка
34.	Итоговый контроль. Эстафета с этапами 60 м.	1	соревнования
Итого		34	

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Техника безопасности на занятиях. Содержание Штупени ГТО. Условия сдачи нормативов.	1	лекция, тренировка, соревнования
2.	Высокий старт. Бег 30 м., 60 м. с высокого старта . Игра «Знамя»	1	лекция, тренировка
3.	Эстафета с этапом 30 м. Прыжки в длину с места. Стартовый контроль.	1	соревнования
4.	Эстафета с этапом 60 м. Игра «Лапта»	1	тренировка
5.	Бег 60 м. на результат. Прыжки в длину с разбега.	1	лекция, тренировка
6.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1500 м. в	1	тренировка

	медленном темпе.		
7.	Обучение разбегу в метании малого мяча. Метание теннисного мяча на дальность.	1	лекция, тренировка
8.	Метание теннисного мяча на дальность. Медленный бег на 2000 м.	1	тренировка
9.	Кросс по слабопересеченной местности 1500 м.	1	тренировка, соревнования
10.	Бег 1500 м. на результат.	1	лекция, тренировка
11.	Метание малого мяча в цель. Прыжки в длину с места.	1	лекция, тренировка
12.	Метание мяча 150 гр. на результат.	1	тренировка
13.	Прыжки в длину с места. Эстафеты с прыжками.	1	лекция, соревнования
14.	Прыжки в длину с места на результат. Подтягивание из виса стоя.	1	лекция, тренировка
15.	Упражнения на гибкость. Подтягивание на высокой перекладине. Игры.	1	тренировка
16.	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	соревнования
17.	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Лапта».	1	соревнования
18.	Медленный бег в течении 4-х минут. Подвижная игра «Пионербол».	1	соревнования
19.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км.	1	тренировка
20.	Упражнения для развития гибкости. Эстафеты.	1	лекция, тренировка
21.	Челночный бег 3x10 м . Подвижная игра «Лапта».	1	тренировка
22.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе.	1	лекция, тренировка
23.	Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Пионербол».	1	тренировка
24.	Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	тренировка
25.	Прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра «Пионербол».	1	соревнования
26.	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Лапта».	1	соревнования

27.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
28.	Подтягивание. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты с прыжками и бегом.	1	тренировка
29.	Упражнения для развития гибкости. Бег 1000 м. с учетом времени.	1	тренировка
30.	Бег 30 м., 60 м. на результат.	1	соревнования
31.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
32.	Бег 1500 м. на результат.	1	соревнования
33.	Эстафета с этапами 60 м. Бег 1000 м. Подвижная игра «Лапта».	1	тренировка
34.	Итоговый контроль. Эстафета с этапами 60 м.	1	соревнования
Итого		34	

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка, соревнования
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	лекция, тренировка
3.	Стартовый контроль.	1	соревнования
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.	2	тренировка
5.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
8.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
9.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	тренировка, соревнования
10.	Организация и планирование самостоятельных занятий	1	лекция, тренировка

	по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.		
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
12.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	лекция, соревнования
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	лекция, тренировка
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	2	тренировка
16.	Промежуточный контроль.	1	соревнования
17.	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	соревнования
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км	3	тренировка
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
21.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка
24.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка
25.	Итоговый контроль.	1	соревнования
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	соревнования
	Итого	34	

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка, соревнования
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	лекция, тренировка
3.	Входной контроль.	1	соревнования
4.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого	2	тренировка

	мяча на дальность в коридор 5-6 м.		
5.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
8.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
9.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	тренировка, соревнования
10.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1	лекция, тренировка
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
12.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	лекция, соревнования
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	лекция, тренировка
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.	2	тренировка
16.	Промежуточный контроль.	1	соревнования
17.	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	соревнования
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	3	тренировка
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
21.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка
24.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка
25.	Итоговый контроль.	1	соревнования
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	соревнования

Итого 34

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

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
Список литературы для педагога:			
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).	1	-
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.	1	-
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.	1	-
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	-
Список литературы для учащихся:			
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
2.	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:			
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)	1	-
2.	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)	1	-
Измерительные приборы:			
	Компрессор для накачивания мячей	0	1
	Секундомер	2	-
	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона	2	-
	Пульсометр	0	1
	Весы медицинские с ростомером	0	1
	Аптечка медицинская	1	-
Спортивное оборудование:			
	Брусья гимнастические	1	-
	Перекладина гимнастическая	2	-
	Скамейка гимнастическая	3	-
	Стенка гимнастическая	6	-
	Маты гимнастические	4	-
	Маты поролоновые	8	-

	Скамейка атлетическая наклонная	0	1
	Гантели наборные	0	10
	Мяч набивной 1 кг	10	-
	Мяч набивной 2 кг	0	10
	Мяч набивной 5 кг	0	10
	Мяч малый 150 г	30	-
	Мяч теннисный	30	-
	Скакалка гимнастическая	30	-
	Палка гимнастическая	30	-
	Планка для прыжков в высоту	2	-
	Стойка для прыжков в высоту	4	-
	Рулетка измерительная 10 м	1	-
	Номера нагрудные	10	-
	Табло перекидное	1	-
	Лыжи (с креплением, палками)	20	-
	Лыжные ботинки	20	-
	Эстафетные палочки	6	-
	Конусы (оранжевые)	16	-
	Фишки	50	-
	Флажки стартовые	2	-
	Винтовка пневматическая	8	-
	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	-
Цифровые ресурсы:			
	http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
	http://school30.my1.ru – сайт МОУ «СОШ № 30» г. Сыктывкара		
	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ - сайт Регионального центра тестирования ГТО		
	https://giseo.rkomi.ru/ - ресурс для дистанционных форм обучения		
	http://www.edu.ru – Образовательный портал «Российской образование»		