

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Толстянская средняя общеобразовательная школа»

Губкинского района Белгородской области

Рассмотрено педсоветом Протокол № _____ от «__» июня 2021 г.	Согласовано Заместитель директора _____Иванова Н.Н.. «__»_____2021 г.	Утвержда ю Директор МБОУ «Толстянская СОШ» _____Агафонова З.И. Приказ №____от____
---	---	--

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ГТО»

для детей с 11 до 15 лет
срок реализации программы 5 лет

**составлена Каратеевым С.В.
учителем первой квалификационной категории**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные универсальные учебные действия

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- историко-географический образ, включая представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;
- образ социально-политического устройства – представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников,
- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;
- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;
- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе, знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение истории, культурных и исторических памятников;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение и принятие других народов России и мира, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение личности и ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодежных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях просоциального характера);
- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;

- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учетом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий.
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования;

Выпускник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интересов учения;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;
- компетентности в реализации снов гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам другим, выражающегося в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- овладеть основами прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе.
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный;
- овладеть основами саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять учебную и познавательную деятельность как «полнезависимую», устойчивую в отношении помех;

- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- овладению основами саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности
- уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;
- уметь аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владение устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- управлять поведением партнера, осуществляя контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать;
- уметь работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- владеть основами коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержания совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи; так и в форме внутренней речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать различные позиции других людей, отличные от собственной, в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и уметь обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- уметь продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований действий, как партнера, так и собственных действий;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнеру как ориентиры для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументации своей позиции, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого; адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- уметь устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родо-видовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий,
- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и строить обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов;

Выпускник получит возможность научиться:

- основам рефлексивного чтения;
- ставить проблему, аргументировать ее актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации;

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5 класс

Бег – 10 часов

1. Бег в медленном темпе 6—8 мин.
2. Специальные беговые упражнения.
а) бег высоко поднимая бедро. б) семенящий бег.
Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).
3. Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш».
Повторить выполнение низкого старта
4. Бег в медленном темпе 7—8 минут.
5. Общеразвивающие упражнения.
6. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег.
7. Бег в медленном темпе 8—10 минут.
8. Специальные беговые упражнения.
(бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) 3—4 раза на отрезке до 30 м.
9. Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м.
10. Бег в медленном темпе 10—12 минут.
11. Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м.
12. Повторные пробежки, дистанции 60—100 м на результат (3—4 р.).

Прыжки в длину - 7 часов

1. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия.
Отталкиваясь одной ногой с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствия высотой 25—30 см, установленных на расстоянии 1 м от места толчка с разбега 5—7—9 беговых шагов (обеспечить безопасность приземления).
2. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.
3. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.
4. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.
5. Подвижные игры с бегом и прыжками.
6. Прыжки из приседа
 - Для равновесия, взять мяч в руки (не обязательно).
 - Сесть. Сидя на носках (пятки подняты), бедра должны быть параллельно полу, а

спина перпендикулярно полу.

- Подпрыгнуть на 10-15 см. Соблюдя параллельность пола и бедер.

- После приземления оттолкнутся опять.

- На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгнуть как можно выше (из положения сидя вверх).

Метание мяча – 8 часов

1. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз.

Ударяя на расстоянии 1 м перед собой.

2. Бросок («хлест»)

Всей рукой с выпрямлением в локтевом суставе, выставляя вперед левую ногу и, перенося на нее тяжесть тела во время броска.

3. Метание через вертикальные препятствия.

Метание в цель на высоте 2—2,5 м от пола.

4. Метание с двух, трех, пяти шагов разбега.

Обращать внимание на ритм последних шагов.

5. Метание в коридор 2—3 м.

С выполнением разбега по прямой линии.

6. Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча.

7. Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.

Беговые упражнения – 9 часов

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Бег в умеренном темпе 7—8 минут.

3. Бег с ускорением.

Выполняется индивидуально, группой: 4—6 раз на дистанции 30—40 м (следить за техникой бега)

4. Бег в медленном темпе 5—6 минут.

5. Общеразвивающие упражнения.

6. Пробежки с низкого старта

4—6 раз по 20—30 метров не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои движения, обращая внимание на правильность первых движений со старта: отрыв рук, эффективное выталкивание туловища вперед двумя ногами и согласованность движений рук и ног на первых шагах со старта в условиях бега с наклоном туловища.

7. Бег на результат.

Дистанция 30—60 м.

8. Общеразвивающие упражнения.

9. Бег с высокого старта.

Групповые старты на поляне, в лесу.

10. Общеразвивающие упражнения.

11. Пробегание отрезков 150—200—300 м.

Используя спуски и подъемы.

12. Игра «Вызов номеров»

6 класс

Развитие двигательных качеств -10 часов

1. ОРУ. Игры: Обруч. Ласточка. Развитие координационных способностей

2. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: Слушай внимательно. Развитие координационных способностей.

3. Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки».

4. ОРУ. Подвижные игры: Стань правильно. Белые медведи.

5. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»
6. ОРУ. Игры: Мяч по кругу. Салки с мячом
7. ОРУ в движении. Игры: Шишки, желуди, орехи. Кошки – мышки.
8. ОРУ в движении Эстафеты с предметами
9. Игры с предметами. Развитие координации
10. ОРУ. Игры с мячом.

Развитие скоростно -силовых способностей - 9 часов

1. Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча
2. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно -силовых способностей
3. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку
4. ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища.
5. ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки.
6. ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места
7. ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча.
8. Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий
9. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.

Развитие силовых способностей - 6 часов

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание.
2. Лазание по гимнастической стенке и канату.
3. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.
4. ОРУ в движении. Перелазание через коня.
5. ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине.
6. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.
7. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
8. Эстафеты с предметами. Подвижные игры.

Развитие координационных способностей - 9 часов

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
2. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.
3. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
4. Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.
5. ОРУ с предметами. Игры и эстафеты.
6. Челночный бег.
7. Круговая тренировка на развитие координации.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Игры и эстафеты на развитие координации.

7 класс

Лёгкая атлетика- 10 часов

1. Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров.
2. Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров.
3. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты
4. Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.
5. Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.
6. Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон.
7. Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.
8. Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.
9. Бег по дистанции, финиширование.
10. Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м).

Развитие силовых способностей - 9 часов

1. Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
2. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.

3. Лазание по канату.
4. Упражнения с гантелями, набивными мячами.
5. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
6. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
7. Упражнения на брусках.
8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусках.
9. Круговая тренировка на развитие силы.

Лыжная подготовка - 6 часов

1. Инструктаж по ТБ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода.
2. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
4. Прохождение дистанции 2 км.
5. Торможение «плугом», упором
6. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.
7. Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода.
8. Уход с лыжи в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

Гимнастика- 9 часов

1. Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке.
2. Элементы акробатики. Упражнения на гибкость,
3. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».
4. упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами
5. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
6. Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке
7. Круговая тренировка на развитие гибкости
8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусках.
9. Тест на гибкость

8 класс

Развитие прыгучести- 10 часов

1. Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега.
2. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.
3. Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.
4. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).
5. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.
6. Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.
7. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.
8. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.
9. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.
10. Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.

Гимнастика- 9 часов

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лазание по канату.
2. Акробатические упражнения, упр. на бревне
3. Лазание по канату без помощи ног
4. ОРУ. Прыжки через скакалку.
5. Упражнения на брусках, на перекладине.
6. ОРУ. Прыжки через скакалку.
7. Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки
8. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря
9. Лазание по канату без помощи ног

Лыжная подготовка- 6 часов

1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.
2. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».

3. Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
4. Прохождение дистанции 2 км.
5. Торможение «плугом», упором
6. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.
7. Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.
8. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

Развитие силовых способностей- 9 часов

1. Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
2. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
3. Лазание по канату.
4. Упражнения с гантелями, набивными мячами.
5. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
6. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
7. Упражнения на брусьях.
8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.
9. Круговая тренировка на развитие силы.

9 класс

Легкая атлетика. 10 часов

1. Инструктаж по ТБ. Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров.
2. Прыжок в длину с места, бег 60 метров.
3. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты
4. Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.
5. Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.
6. Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.
7. Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон.
8. Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.
9. Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м).
10. Бег по дистанции, финиширование.

Развитие силовых способностей- 9 часов

1. Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
2. Упражнения на брусьях.
3. Круговая тренировка на развитие силы.
4. Упражнения с гантелями, набивными мячами.
5. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
6. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
7. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.
9. Лазание по канату.

Лыжная подготовка. 6 часов

1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.
2. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».
3. Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
4. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».
5. Торможение «плугом», упором
6. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.
7. Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.
8. Прохождение дистанции 2 км.

Развитие прыгучести. 9 часов

1. Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега.
2. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.
3. Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.
4. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).
5. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.
6. Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.
7. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.
8. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.
9. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 класс (34 ч)

Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Основные виды деятельности учащихся
Бег	10	2	8	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Бег с ускорением с максимальной скоростью
Прыжки в длину	7	1	6	ОРУ на развитие прыгучести. Специальные прыжковые упражнения.
Метание меча	8	1	7	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Метание т/мяча на дальность.
Беговые упражнения	9	1	8	Специальные беговые упражнения Чередование бега с ходьбой. Бег различными способами.
Итого	34	5	29	

6 класс (34 ч)

Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Основные виды деятельности учащихся
Развитие двигательных качеств.	10	2	8	ОРУ в движении. Бег со сменой направления.
Развитие скоростно -	9	1	8	Ускорения. Челночный бег 4x10.

силовых способностей.				
Развитие силовых способностей.	6	1	5	Подтягивание. Круговая тренировка. ОРУ на силу.
Развитие координационных способностей.	9	1	8	ОРУ на развитие координации. Игры с повышенной двигательной активностью.
Итого	34	5	29	

7 класс (72 ч)

Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Основные виды деятельности учащихся
Лёгкая атлетика.	10	8	12	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Бег на длинные дистанции.
Развитие силовых способностей.	9	8	10	Подтягивание. Круговая тренировка. ОРУ на силу.
Лыжная подготовка.	6	6	10	Изучение видов лыжных ходов. Прохождение дистанции на время.
Гимнастика.	9	8	10	Изучение строевых приемов. Лазанье по канату.
Итого	34	30	42	

8 класс (72 ч)

Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Основные виды деятельности учащихся
Развитие прыгучести.	10	6	14	Специальные прыжковые упражнения. Круговая тренировка на развитие прыгучести.
Гимнастика.	9	6	12	Изучение строевых приемов. Прыжки через коня.

Лыжная подготовка.	6	4	12	Прохождение дистанции на время. Лыжная эстафета.
Развитие силовых способностей.	9	6	12	Отжимание. Круговая тренировка. ОРУ на силу.
Итого	34	22	50	

9 класс (72 ч)

Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Основные виды деятельности учащихся
Легкая атлетика.	10	4	16	Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.
Развитие силовых способностей.	9	4	14	Круговая тренировка. ОРУ на силу. Отжимание, подтягивание.
Лыжная подготовка..	6	2	14	Прохождение дистанции на время. Лыжная эстафета.
Развитие прыгучести.	9	4	14	Специальные прыжковые упражнения. Круговая тренировка на развитие прыгучести.
Итого	34	14	58	

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Наименование объектов материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
Набивные мячи	2	
Скакалки	30	
Гимнастическая скамейка	5	
Гимнастическая стенка	6	
Гимнастические маты	15	
Канат	1	
Гимнастический конь	1	
Обручи	5	
Лыжи	15	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр	1	

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для родителей и детей:

1. Ковалев Л.Н. «Спорт в семейном воспитание детей» - 1999г. - 328 с.
2. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» - 1998г. - 376с.
3. Реймерс Н.Ф. «Спорт в современной семье» - Дрофа, 2004г. - 532 с.
4. Харламов И.Ф. «Педагогика» - Гардарики, 1999г. (стр.8-9,12-13, 29-31)
5. Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей», 2005г.

Список литературы для педагога:

1. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы. – «Просвещение» 2011 г.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие для учителя физической культуры». – М. ДРОФА 2006.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М. ;Просвещение 2006 г.
4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение 2005 г
5. Былеева А.В. «Подвижные игры», М, «ФиС», 1982 г.
6. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей». М.: АРКТИ, 2004 г.
7. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей, М.: ТЦ Сфера, 2003 г.
8. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет», М.: ТЦ Сфера, 2004 г.
9. Лепёшкин В.А. «Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры», М.: Школа-Сфера, 2004 г.
10. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И., М.: Физкультура и спорт, 1998 г.

**Календарно – тематическое планирование
внеурочной деятельности «Игровое ГТО»**

5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Бег- 10 ч.				
1	Бег в медленном темпе 6—8 мин. Специальные беговые упражнения.	1		
2	Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш».	1		
3	Бег в медленном темпе 7—8 минут. Общеразвивающие упражнения.	1		
4-5	Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег.	2		
6	Бег в медленном темпе 8—10 минут. Специальные беговые упражнения.	1		
7	Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м.	1		
8	Бег в медленном темпе 10—12 минут.	1		
9	Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м.	1		
10	Повторные пробежки, дистанции 60—100 м на результат (3—4 р.).	1		
Прыжки в длину – 7 часов				
1	Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия.	1		
2	Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.	1		
3	Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.	1		
4-5	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.	2		
6	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1		
7	Прыжки из приседа	1		
Метание мяча – 8 часов				
1	Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз.	1		
2	Бросок («хлест»)	1		
3	Метание через вертикальные препятствия	1		
4	Метание с двух, трех, пяти шагов разбега.	1		
5	Метание в коридор 2—3 м.	1		
6-7	Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча.	2		
8	Подвижные игры, метание в цель по площадке.	1		
Беговые упражнения – 9 часов				
1	Общеразвивающие упражнения.	1		
2	Бег в умеренном темпе 7—8 минут.	1		

3	Бег с ускорением.	1		
4	Бег в медленном темпе 5—6 минут.	1		
5	Пробежки с низкого старта	1		
6	Бег на результат.	1		
7	Бег с высокого старта.	1		
8	Пробегание отрезков 150—200—300 м.	1		
9	Игра «Вызов номеров»	1		

**Календарно – тематическое планирование
внеурочной деятельности «Игровое ГТО»**

6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Развитие двигательных качеств. 10 часов				
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: Обруч. Ласточка. Развитие координационных способностей	1		
2	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: Слушай внимательно. Ходим в шляпах. Развитие координационных способностей.	1		
3	Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки».	1		
4	ОРУ. Подвижные игры: Стань правильно. Белые медведи.	1		
5	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1		
6	ОРУ. Игры: Мяч по кругу. Салки с мячом	1		
7	ОРУ в движении. Игры: Шишки, желуди, орехи. Кошки – мышки.	1		
8	ОРУ в движении Эстафеты с предметами	1		
9	Игры с предметами. Развитие координации	1		
10	ОРУ. Игры с мячом.	1		
Развитие скоростно - силовых способностей. 9 часов				
1	Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча	1		
2	Бросок набивного мяча. Развитие скоростно -силовых способностей	1		
3	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку	1		
4	ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища.	1		
5	ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки.	1		
6	ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места	1		

7	ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча.	1		
8	Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий	1		
9	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	1		
Развитие силовых способностей - 6 часов				
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание.	1		
2	Лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ в движении. Перелазание через коня.	1		
3	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.	1		
4	ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.	1		
5	ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.	1		
6	Эстафеты с предметами. Подвижные игры.	1		
Развитие координационных способностей - 9 часов				
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.	1		
2	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, реползания.	1		
3	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1		
4	Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		
5	ОРУ с предметами. Игры и эстафеты.	1		
6	Челночный бег.	1		
7	Круговая тренировка на развитие координации.	1		
8	Бег с преодолением препятствий.	1		
9	Игры и эстафеты на развитие координации.	1		

**Календарно – тематическое планирование
внеурочной деятельности «Игровое ГТО»
7 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Лёгкая атлетика. 10 часов				
1	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров.	1		
2	Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров.	1		

3	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты	1		
4	Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.	1		
5	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.	1		
6	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон.	1		
7	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.	1		
8	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.	1		
9	Бег по дистанции, финиширование.	1		
10	Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м).	1		
Развитие силовых способностей - 9 часов				
1	Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.	1		
2	Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	1		
3	Лазание по канату.	1		
4	Упражнения с гантелями, набивными мячами.	1		
5	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1		
6	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.	1		
7	Упражнения на брусьях.	1		
8	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.	1		
9	Круговая тренировка на развитие силы.	1		
Лыжная подготовка. 6 часов				
1	Инструктаж по ТБ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода.	1		
2	Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой». Торможение «плугом», упором.	1		
3	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1		
4	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1		
5	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода.	1		
6	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1		
Гимнастика. 9 часов				
1	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке.	1		

2	Элементы акробатики. Упражнения на гибкость,	1		
3	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».	1		
4	упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами	1		
5	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1		
6	Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке	1		
7	Круговая тренировка на развитие гибкости	1		
8	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.	1		
9	Тест на гибкость	1		

**Календарно – тематическое планирование
внеурочной деятельности «Игровое ГТО»
8 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Развитие прыгучести. 10 часов				
1	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега.	1		
2	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.	1		
3	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.	1		
4	Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).	1		
5	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.	1		
6	Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.	1		
7	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.	1		
8	Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.	1		
9	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.	1		
10	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.	1		
Гимнастика. 9 часов				
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лазание по канату.	1		
2	Акробатические упражнения, упр. на бревне	1		
3	Лазание по канату без помощи ног	1		
4	ОРУ. Прыжки через скакалку.	1		

5	Упражнения на брусьях, на перекладине.	1		
6	ОРУ. Прыжки через скакалку.	1		
7	Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки	1		
8	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря	1		
9	Лазание по канату без помощи ног	1		
Лыжная подготовка. 6 часов				
1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.	1		
2	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой». Торможение «плугом», упором	1		
3	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1		
4	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1		
5	Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.	1		
6	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1		
Развитие силовых способностей. 9 часов				
1	Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.	1		
2	Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	1		
3	Лазание по канату.	1		
4	Упражнения с гантелями, набивными мячами.	1		
5	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1		
6	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.	1		
7	Упражнения на брусьях.	1		
8	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.	1		
9	Круговая тренировка на развитие силы.	1		

**Календарно – тематическое планирование
внеурочной деятельности «Игровое ГТО»
9 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Легкая атлетика. 10 часов				
1	Инструктаж по ТБ. Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров.	1		

2	Прыжок в длину с места, бег 60 метров.	1		
3	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты	1		
4	Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.	1		
5	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.	1		
6	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.	1		
7	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон.	1		
8	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.	1		
9	Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м).	1		
10	Бег по дистанции, финиширование.	1		
Развитие силовых способностей. 9 часов				
1	Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.	1		
2	Упражнения на брусьях.	1		
3	Круговая тренировка на развитие силы.	1		
4	Упражнения с гантелями, набивными мячами.	1		
5	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1		
6	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.	1		
7	Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	1		
8	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.	1		
9	Лазание по канату.	1		
Лыжная подготовка. 6 часов				
1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники	1		

	попеременного двухшажного лыжного хода.			
2	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой». Торможение «плугом», упором	1		
3	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1		
4	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1		
5	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1		
6	Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.	1		
Развитие прыгучести. 9 часов				
1	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега.	1		
2	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.	1		
3	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.	1		
4	Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).	1		
5	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.	1		
6	Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.	1		
7	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.	1		
8	Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.	1		
9	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.	1		