Комитет администрации города Яровое по образованию

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №12»

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ

Руководитель МС школы Директор МБОУ СОШ №12

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Медведева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М.Егорова

Протокол № 1 Приказ № \_108\_

от «29» августа 2024г. от «30» августа 2024г.

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»**

**для 5-9 класса**

**основного общего образования**

**на 2024 – 2025 учебный год**

*Составители:*

Буляков С.Н.,

учитель физкультуры

Блажко Е.Н.

учитель физкультуры

Яровое – 2024

**Содержание рабочей программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание** | **стр.** |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности. | 5 |
| 3 | Результаты освоения курса внеурочной деятельности. | 10 |
| 4 | Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы | 12 |
| 5 | Лист изменений и дополнений | 21 |

# Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности *«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»* составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. ФГОС ООО, утвержден Приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 [№287](https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=444236&cwi=7675);
4. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 5 июля 2022 г. №ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296), действующими до 1 марта 2027 г. (далее - Гигиенические нормативы);
6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующими до 1 января 2027 г. (далее - Санитарно-эпидемиологические требования).
7. Основная образовательная программа школы, разработанная на основе ФГОС.
8. Положение о рабочей программе школы.

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

## Основные задачи курса:

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* подготовка к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до15) установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса

«ГТО» в своем предметном содержании направлен на:

* реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально- технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная

пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);

* реализацию *принципа достаточности и сообразности,* определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил *от простого к сложному,* которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* *усиление оздоровительного эффекта,* достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Объем учебного времени**: **34 часа**

**Форма обучения**: очная

**Режим занятий**: 1 час в неделю

# Содержание курса внеурочной деятельности

**5 класс**

## *Основы знаний*

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

## *Из истории возникновения ГТО.*

История развития ГТО в СССР и первых соревнований.

*Физические упражнения.*

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

## *Способы физкультурной деятельности*

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

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

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

## *Физическое совершенствование*

***Легкая атлетика.***

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

Прыжки в длину с разбега с разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; специальные прыжковые упражнения. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.

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

***Гимнастика.***

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

***Лыжи***.

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

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

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

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

## *Спортивные мероприятия и праздники.*

Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях,

кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

**6 класс**

*Основы знаний*

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

## *Из истории возникновения ГТО.*

## История развития ГТО в России.

*Физические упражнения.*

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## *Способы физкультурной деятельности*

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

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

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

## *Физическое совершенствование*

***Легкая атлетика.***

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

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

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

***Гимнастика.***

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

***Лыжи****.*

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

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

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

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

## *Спортивные мероприятия и праздники*

Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

**7 класс**

*Основы знаний*

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

## *Из истории возникновения ГТО.*

Возрождение норм ГТО в России.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

## *Способы физкультурной деятельности*

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

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

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

## *Физическое совершенствование*

***Легкая атлетика.***

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

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

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

***Гимнастика.***

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

***Лыжи.***

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

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

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

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

## *Спортивные мероприятия и праздники*

Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО

**8 класс**

*Основы знаний*

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

## *Физическое совершенствование*

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

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

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

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

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

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

**9 класс**

*Основы знаний*

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

## *Физическое совершенствование*

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

***Упражнения для развития выносливости:*** бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, коньковый ход, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

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

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

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

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

*Личностные результаты*отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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

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

*Метапредметные результаты*отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

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

*Регулятивные УУД:*

* + умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  + умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
  + умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
  + владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

*Познавательные УУД:*

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

*Коммуникативные УУД:*

* + умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
  + умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
  + умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
  + умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
  + формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

**Тематическое планирование**

**5класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Виды деятельности |
| Легкая атлетика | | | |
| 1 | Беседа «История создания ГТО. Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Беседа |
| 2 | Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 3 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание), Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 4 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа  на низкой перекладине (девочки). | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 5 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание ) Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 6 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ). Метание мяча 150гр. на дальность. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 7 | Спортивный праздник «Мой друг ГТО» | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 8 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| Гимнастика | | | |
| 9 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 10 | Гимнастика (акробатические упражнения). Перекаты и кувырки вперед: | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 11 | Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 12 | Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки назад в группировке. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 13 | Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 14 | Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 15 | Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 16 | Беседа «Этапы развития комплекса ГТО, зимние виды спорта Олимпийских игр. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| Бег на лыжах | | | |
| 17 | Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок). | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 18 | Передвижение скользящим шагом (без палок). Игра «Аист». | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 19 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 20 | Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра  «Самокат». | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 21 | Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат». | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 22 | Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 23 | Бег на лыжах на отрезках 300—500м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 24 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 25 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 26 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (на время). | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| Легкая атлетика | | | |
| 27 | Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через небольшие препятствия. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 28 | Прыжки. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 29 | Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 30 | Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 31 | Прыжки в длину с места. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 32 | Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 33 | Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 34 | «Путешествие по стране ГТО» | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| **Итого:** | | 34ч. | |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Виды деятельности |
| Легкая атлетика | | | |
| 1 | Беседа «Что такое ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Беседа |
| 2 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 30 метров. Низкий старт от 5-10м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 3 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Челночный бег 4х10м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 4 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание.). Смешанное передвижение на 1 км. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 5 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр. на дальность. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 6 | Легкая атлетика развитие двигательных  качеств (бег, метание). Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 7 | Спортивный праздник «Мой друг ГТО» | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 8 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| Гимнастика | | | |
| 9 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 10 | Гимнастика (акробатические упражнения).  Перекаты и кувырки вперед: | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 11 | Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 12 | Гимнастика (акробатические упражнения)  Кувырок вперед и назад. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 13 | Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 14 | Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 15 | Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 16 | Беседа «Этапы развития комплекса ГТО, зимние виды спорта с применение лыж. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| Бег на лыжах | | | |
| 17 | Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок). | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 18 | Передвижение скользящим шагом (без палок).  Игра «Аист». | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 19 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 20 | Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра  «Самокат». | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 21 | Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 3 км. Игра «Самокат». | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 22 | Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 км. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 23 | Бег на лыжах на отрезках 300—500м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 24 | Поднимание туловища из положения лежа на  спине. Правила выполнения упражнения. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 25 | Поднимание туловища из положения лежа на  спине. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 26 | Поднимание туловища из положения лежа на  спине (на время). | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| Легкая атлетика | | | |
| 27 | Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с места. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 28 | Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 29 | Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 30 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 31 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на  полу. На результат. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 32 | Спортивные игры на развитие скорости и  прыгучести. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 33 | Спортивные игры на развитие быстроты и  ловкости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 34 | «Путешествие по стране ГТО» | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| **Итого:** | | 34ч. | |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Виды деятельности |
| Легкая атлетика | | | |
| 1 | Беседа «Что такое ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Беседа |
| 2 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Низкий старт. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 3 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание), челночный бег 3\*10 метров. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 4 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание). Бег с ускорением от 15 до 25 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 5 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание) Метание малого мяча 150гр. в цель. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 6 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание) Метание мяча 150гр. на дальность. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 7 | Спортивный праздник «Мой друг ГТО» | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 8 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| Гимнастика | | | |
| 9 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 10 | Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 11 | Гимнастика (акробатические упражнения)  Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 12 | Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост». | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 13 | Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 14 | Гимнастика (развитие силовых способностей) | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 15 | Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 16 | Беседа «Путь к здоровью через нормы ГТО». | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| Бег на лыжах | | | |
| 17 | Техника безопасности на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 18 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 19 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 20 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Игра «Быстрый лыжник». | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 21 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Встречная эстафета». | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 22 | Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат». | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 23 | Торможение «плугом», упором. Прохождение дистанции 2 км. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 24 | Поднимание туловища из положения лежа на  спине. Правила выполнения упражнения. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 25 | Поднимание туловища из положения лежа на  спине. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 26 | Поднимание туловища из положения лежа на  спине (на время). | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| Легкая атлетика | | | |
| 27 | Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 28 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 29 | Развитие прыгучести. Прыжки на  гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 30 | Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 31 | Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 32 | Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 33 | Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 34 | Спортивный праздник «Мой друг ГТО» | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| **Итого:** | | 34ч. | |

# 8 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Виды деятельности |
| Легкая атлетика | | | |
| 1 | Требования техники безопасности. Этапы развития комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО. | 1 | Беседа |
| 2 | Выбор испытаний. Оформление документов, техника спринтерского бега. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 3 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 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. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 5 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10  минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 6 | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную цель с 6-8 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 7 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 8 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| Гимнастика | | | |
| 9 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития силы и гибкости. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 10 | Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 11 | Акробатические упражнения для развития гибкости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 12 | Акробатические упражнения для развития гибкости | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 13 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 14 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Спортивная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 15 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развитие силы. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 16 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| Бег на лыжах | | | |
| 17 | Техника безопасности. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 18 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 19 | Промежуточный контроль. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 20 | Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно  –силовых способностей. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 21 | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 22 | Коньковый ход. Бег на лыжах от 3 до 8 км | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 23 | Коньковый ход. Бег на лыжах от 3 до 8 км | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 24 | Коньковый ход. Переход с одного хода на другой. Бег на лыжах от 3 до 8 км. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 25 | Силовые упражнения. Упражнения для развития выносливости. Техника длительного бега. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 26 | Бег на длинные дистанции до 3 км. Упражнения на растяжку, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| Легкая атлетика | | | |
| 27 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 28 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 29 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 30 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. на результат. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 31 | Бег 100 м. на время. Эстафетный бег. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 32 | Укрепление мышц рук. Подтягивание (м), отжимание (д). Упражнение для развития силы. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 33 | Итоговый контроль. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 34 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| **Итого:** | | 34ч. | |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Виды деятельности |
| Легкая атлетика | | | |
| 1 | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 2 | ГТО и его нормативы. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 300-500м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 3 | Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 400-500м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 4 | Челночный бег 3\*10 м. и 6\*10м. Техника эстафетного бега. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 5 | Техника метания малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 6 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.  Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 7 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.  Упражнение на развитие прыгучести. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 8 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.  Упражнение на развитие прыгучести. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| Гимнастика | | | |
| 9 | Техника безопасности по гимнастике.  Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 10 | Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 11 | Спортивная подготовка; её цель и назначение. Формы планирования. Комплекс упражнений для развития гибкости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 12 | Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 13 | Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 14 | Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 15 | Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 16 | Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| Бег на лыжах | | | |
| 17 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 18 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 19 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 20 | Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 21 | Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 22 | Коньковый ход. Переход с одного хода на другой. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 23 | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 24 | Коньковый ход. Переход с одного хода на другой. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 25 | Бег на длинные дистанции. Упражнение на развития выносливости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 26 | Бег на длинные дистанции до 3 км. ОРУ. Упражнения на растягивание. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической  скамье. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| Легкая атлетика | | | |
| 27 | Техник безопасности. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60м. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 28 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 29 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы и гибкости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 30 | Челночный бег. Рывок гири. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Игра баскетбол. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 31 | Беседа: «Легкая атлетика как наиболее многочисленный вид в комплексе ГТО». Кросс до 8 мин. Игра волейбол. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 32 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Игра волейбол. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 33 | Итоговый контроль. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 34 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| **Итого:** | | 34ч. | |

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №12

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М.Егорова

Приказ №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**Лист внесений изменений и дополнений в рабочую программу**

**внеурочной деятельности** **для 5-9 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Характеристика изменений |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Основание | |  |

Учитель: / Буляков С.Н.

/Блажко Е.Н.