

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Белгородской области
Управление образования администрации Валуйского городского округа
МОУ «Соболёвская ООШ» Валуйского района Белгородской области


СОГЛАСОВАНО

на заседании
педагогического совета

Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Скороходова А.Ю.
Приказ №141-од от «31»
августа 2024 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Игровое ГТО»
Воронежская Юлия Владимировна
Первая категория

5-9 классы

Программа внеурочной деятельности : факультатив «Игровое ГТО»

Сроки реализации программы: 1 год

Спортивное направление.

Программа разработана на основе:

требований 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, 2022, 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).

Автор программы: Воронежская Юлия Владимировна

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета от «__» _____ 2024 г., протокол № _____

Председатель _____

подпись

Ф.И.О

Планируемые результаты.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствованию; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «командакласс», СпартИгр.

Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности «Игровое ГТО», помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, должны быть связанные с этим комплексом показатели сформированности культуры личности школьников:

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,
- роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности;
- отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в целом;

– ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения в соперничестве;

- личное участие в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, соблюдение здорового образа жизни, умение и готовность самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие (1 ч). Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах.

2. Телесное (соматическое) воспитание. (1ч). Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

3. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»(2ч): «Тяни в круг», «Удержись в круге», «Бой петухов», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.

4. Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»: «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька- встанька», «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Орешек», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ежик», «Слон», «Футбол на спине» и др. игры по выбору.

5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1ч). Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50 м (2ч): «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и т.д.); в воде - «Цапли», «Мостик», «Оттолкнись пятками», «Кузнечики», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Мяч в воздухе», «Утки-нырки», «Ныряльщики», «Поднырни», «Торпеды», «Водолазы» др. по выбору.

7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на лыжах на 2км или на 3 км или или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на 2км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км, или кросс на 3 км по пересеченной местности» (2ч): —Смена лидеров!, —Следуй за мной!, —Круговорот!, «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.

8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»(2ч): «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.
9. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»(2ч): «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Скамейка над головой», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору.
10. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г (2ч): «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору.
11. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (2ч): «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Метатели», «Силачи», «Ловкие и умелые», др. игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию с включением проверки знания перечня личного туристского снаряжения и требований к нему. Примечание. Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по плаванию и бегу на лыжах, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость.
12. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м»: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «По наземной мишени», «Точная подача», «Воздушная цель», «Точный бросок», «Метко в цель», «Броски в мишени», «Сходу в цель», «Попади в корзину», «Бабки», «Чиж», «Ямки» и др. игры на меткость по выбору.
13. Социально-ориентирующие игры (1ч): сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.
14. Инновационные игры (1ч), которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.
15. Спортивная культура и спортивное воспитание (1ч). Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).
16. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6ч). Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионерболла. Викторина о комплексе ГТО.

Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс придумывания игр и совершенствования существующих для использования их в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом. 17. СпартИгры ГТО (6ч): Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 5-9 классами.

Тематическое планирование

№	Название раздела	Общее количество во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Вводное занятие	1	1	
2	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1	1	
3	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 1-2 класс и для 3-4 класса - прыжок в длину с разбега».	2		2
4	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	2		2
5	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	1	
6.	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50м.	2		2
7.	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на лыжах на 2км или на 3 км или или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на 2км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км, или кросс на 3 км по пересеченной местности».	2		2

8.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега».	2		2
9.	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»	2		2
10	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г».	2		2
11.	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков»	2		2
12.	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м».	2		2
13.	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	1	1	
14	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.совые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.	1	1	
15	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные	1	1	

	соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).			
16	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.	6		6
17	СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 1- 4 классами.	6		6
		34	6	28

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ пп	Тема	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Характеристика деятельности обучающихся	Примечание
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах	1		<p style="text-align: center;"><i>Регулятивные</i></p> <p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	
2	Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания	1			
3	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	1			
4	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	1			
5	Осенний кросс				
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г	1			
7	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г	1			
8	Физкультурно-двигательная	1			

	деятельность, виды, формы, разновидности. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.			самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.	
9	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50 м	1		<i>Познавательные</i>	
10	Эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола.	1		<i>УУД:</i>	
11	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»	1		<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
12	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»	1		<i>Коммуникативные УУД:</i>	
13	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	1		<ul style="list-style-type: none"> • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; 	
14	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	1		индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	
15	Спортивное мероприятие « ГТО-залог здоровья»			<ul style="list-style-type: none"> • умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; 	
16	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»..	1		<ul style="list-style-type: none"> • умение 	
17	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»..	1		<ul style="list-style-type: none"> • умение 	
18	Спортивный праздник « Я и моя			<ul style="list-style-type: none"> • умение 	

	семья на стартах- ГТО»			осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; • формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).
19	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег », «Бег на лыжах»	1		
20	Различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.	1		
21	Соревнования «Лыжные гонки»	1		
22	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»			
23	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Стрельба из пневматической винтовки»	1		
24	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Стрельба из пневматической винтовки»	1		
25	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»			
26	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	1		
27	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	1		
28	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».			
29	Квест-игра «Золотой знак ГТО»	1		
30	Инновационные игры"Один день на олимпиаде"	1		
31	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1		
32	Весенний кросс	1		
33	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения	1		
34	Летний фестиваль ГТО	1		

6-7 класс

№ пп	Тема	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Характеристика деятельности обучающихся	Примечание
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах	1		<p><i>Регулятивные</i> УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	
2	Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания	1			
3	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	1			
4	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	1			
5	Осенний кросс				
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г	1			
7	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г	1			
8	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Нормы ГТО и их	1			

	выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.			решений и осуществления	
9	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50 м	1		осознанного выбора во внеурочной деятельности.	
10	Эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола.	1		<i>Познавательные УУД:</i>	
11	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»	1		• умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;	
12	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»	1		• формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.	
13	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	1		<i>Коммуникативные УУД:</i>	
14	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	1		• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;	
15	Спортивное мероприятие « ГТО-залог здоровья»			• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	
16	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»..	1		• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;	
17	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»..	1		• умение осознанно использовать речевые	
18	Спортивный праздник « Я и моя семья на стартах- ГТО»				
19	Подвижные игры на развитие	1			

	выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег », «Бег на лыжах»			<p>средства в соответствии с задачами коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ). 	
20	Различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.	1			
21	Соревнования «Лыжные гонки»	1			
22	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»				
23	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Стрельба из пневматической винтовки»	1			
24	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Стрельба из пневматической винтовки»	1			
25	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»				
26	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	1			
27	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	1			
28	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».				
29	Квест-игра «Золотой знак ГТО»	1			
30	Инновационные игры"Один день на олимпиаде"	1			
31	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1			
32	Весенний кросс	1			
33	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения	1			
34	Летний фестиваль ГТО	1			

8 класс

№ пп	Тема	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Характеристика деятельности обучающихся	Примечание
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах	1		<p><i>Регулятивные</i> УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 решения; 	
2	Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания	1			
3	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	1			
4	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	1			
5	Осенний кросс				
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г	1			
7	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом	1			

	150 г			
8	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.	1		<ul style="list-style-type: none"> • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.
9	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50 м	1		<p><i>Познавательные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
10	Эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола.	1		<ul style="list-style-type: none"> • формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
11	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»	1		<p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • умение организовывать учебное
12	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»	1		сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
13	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	1		<ul style="list-style-type: none"> • умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
14	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	1		<ul style="list-style-type: none"> • умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё
15	Спортивное мероприятие « ГТО-залог здоровья»			
16	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»..	1		
17	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с	1		

	прямыми ногами на полу»..			<p>мнение;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; • формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ). 	
18	Спортивный праздник « Я и моя семья на стартах- ГТО»				
19	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег », «Бег на лыжах»	1			
20	Различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.	1			
21	Соревнования «Лыжные гонки"	1			
22	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»				
23	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Стрельба из пневматической винтовки»	1			
24	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Стрельба из пневматической винтовки»	1			
25	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»				
26	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	1			
27	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	1			
28	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».				
29	Квест-игра «Золотой знак ГТО»	1			
30	Инновационные игры"Один день на олимпиаде"	1			
31	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1			
32	Весенний кросс	1			
33	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения	1			
34	Летний фестиваль ГТО	1			

9 класс

№ пп	Тема	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Характеристика деятельности обучающихся	Примечание
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах	1		<p><i>Регулятивные</i> УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 решения; 	
2	Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания	1			
3	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	1			
4	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	1			
5	Осенний кросс				
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г	1			
7	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом	1			

	150 г			
8	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.	1		<ul style="list-style-type: none"> • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.
9	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50 м	1		<p><i>Познавательные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
10	Эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола.	1		<ul style="list-style-type: none"> • формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
11	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»	1		<p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • умение организовывать учебное
12	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»	1		сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
13	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	1		<ul style="list-style-type: none"> • умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
14	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	1		<ul style="list-style-type: none"> • умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё
15	Спортивное мероприятие « ГТО-залог здоровья»			
16	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»..	1		
17	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с	1		

	прямыми ногами на полу»..			<p>мнение;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; • формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).
18	Спортивный праздник « Я и моя семья на стартах- ГТО»			
19	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег », «Бег на лыжах»	1		
20	Различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.	1		
21	Соревнования «Лыжные гонки"	1		
22	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»			
23	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Стрельба из пневматической винтовки»	1		
24	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Стрельба из пневматической винтовки»	1		
25	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»			
26	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	1		
27	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	1		
28	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».			
29	Квест-игра «Золотой знак ГТО»	1		
30	Инновационные игры"Один день на олимпиаде"	1		
31	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1		
32	Весенний кросс	1		
33	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения	1		
34	Летний фестиваль ГТО	1		