**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Управление образования и науки Липецкой области**

**Департамент образования администрации города Липецка**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение школа информационных технологий №26 г. Липецка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО»**

**для обучающихся 5-9 классов**

**(Спортивный клуб** «**Алмаз**»**)**

**г. Липецк, 2024**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» (Спортивный клуб «Алмаз») на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания. Программа курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» реализуется в единстве с учебным предметом «Физическая культура».

В программе учитываются потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самосовершенствования. В своей социально-ценностной ориентации программа рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования. Основной целью программы является 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.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операционным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Содержание программы курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе –34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА**

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

**5 КЛАСС**

**Теория ВФСК «ГТО».**

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

**Физическое совершенствование.**

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

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

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

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

**6 КЛАСС**

**Теория ВФСК «ГТО».**

История появления ВФСК «ГТО». Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз.

**Физическое совершенствование.**

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

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

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

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

**7 КЛАСС**

**Теория ВФСК «ГТО».**

Цель возрождение ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и еѐ связь с развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.

**Физическое совершенствование.**

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

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 7 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

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

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

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

**8 КЛАСС**

**Теория ВФСК «ГТО».**

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

**Физическое совершенствование.**

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

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

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

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

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

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

**9 КЛАСС**

**Теория ВФСК «ГТО».**

Физическая подготовка и ее 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 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), 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 подъемов, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки. Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнера, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА**

В результате изучения курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

В результате изучения курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**Предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» на уровне основного общего образования.**

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на занятиях внеурочной деятельности, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- составлять дневник физической культуры и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- демонстрировать правильное выполнение тестов ВФСК «ГТО».

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- выполнять упражнения и демонстрировать правильное выполнение тестов ВФСК «ГТО» в своей возрастной категории.

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года;

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересеченной местности; - выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- выполнять и демонстрировать тесты норм ВФСК «ГТО» в своей возрастной категории.

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учѐтом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Форма организации деятельности |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 | Практикум |
| 2. | Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. | 1 | Практикум |
| 3. | Стартовый контроль. | 1 | Соревнование |
| 4. | Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | Практикум |
| 5. | История появления ВФСК «ГТО». | 1 | Беседа |
| 6. | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | Практикум |
| 7. | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Практикум |
| 8. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | Практикум |
| 9. | Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Практикум |
| 10. | Эстафетный бег | 1 | Соревнование |
| 11. | Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лежа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | 1 | Практикум |
| 12 | Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Практикум |
| 13 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 1 | Эстафеты |
| 14 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | Практикум |
| 15 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов. Бег на лыжах до 3 км. | 3 | Практикум |
| 16 | Эстафеты на лыжах. | 1 | Соревнование |
| 17 | Промежуточный контроль | 2 | Соревнование |
| 18 | Участие в Зимнем фестивале ГТО | 2 | Соревнование |
| 19 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 2 | Практикум |
| 20 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки | 1 | Круглый стол |
| 21 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Практикум |
| 22 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | Практикум |
| 23 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6- 8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Практикум |
| 24 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 2 | Соревнование |
| 25 | Итоговый контроль | 2 | Соревнование |
| 26 | Участие в Летнем фестивале ГТО | 2 | Соревнование |
|  | ИТОГО | 34 |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Форма организации деятельности |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением до 60 м. Эстафетный бег. | 1 | Практикум |
| 2. | Повторение техники высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением до 10 м. | 1 | Практикум |
| 3. | Стартовый контроль. | 2 | Практикум |
| 4. | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | Практикум |
| 5. | История появления ВФСК «ГТО». | 1 | Беседа |
| 6. | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | Практикум |
| 7. | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Практикум |
| 8. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | Практикум |
| 9. | Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Практикум |
| 10. | Эстафетный бег | 1 | Соревнование |
| 11. | Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лежа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | 1 | Практикум |
| 12 | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Круглый стол с медицинским работником |
| 13 | Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 | Практикум |
| 14 | Физические качества. Поднимание туловища в положении лежа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 1 | Практикум |
| 15 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 3 | Практикум |
| 16 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 1 | Эстафеты |
| 17 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | Практикум |
| 18 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 2 | Практикум |
| 19 | Промежуточный контроль | 2 | Круглый стол |
| 20 | Эстафеты на лыжах. | 1 | Практикум |
| 21 | Участие в Зимнем фестивале ГТО | 2 | Соревнование |
| 22 | 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 | Практикум |
| 23 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 2 | Соревнование |
| 24 | Итоговый контроль | 2 | Соревнование |
| 25 | Участие в Летнем фестивале ГТО | 2 | Соревнование |
|  | ИТОГО | 34 |  |

**7 КЛАСС**

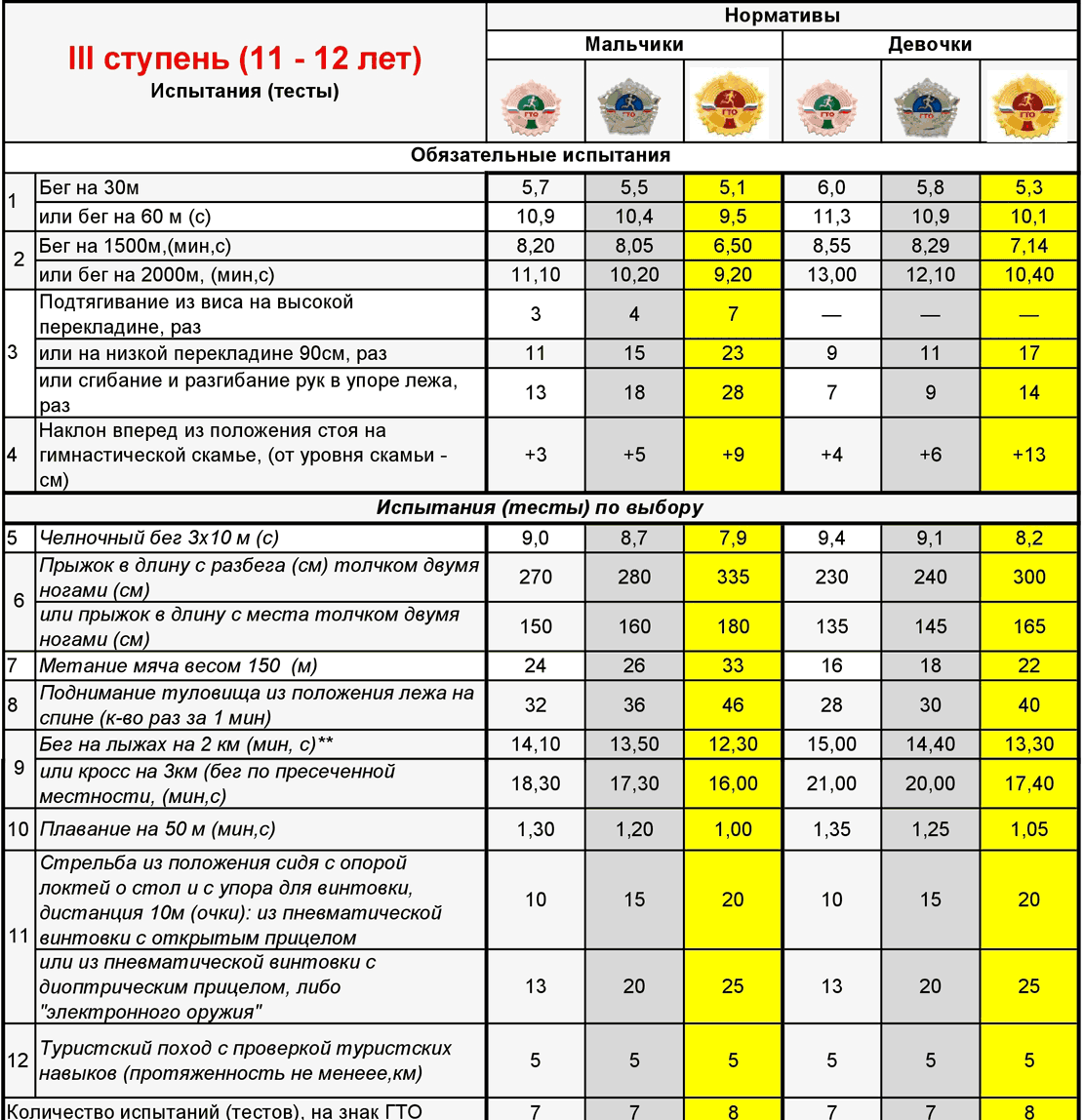
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Форма организации деятельности |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением до 60 м. Эстафетный бег. | 1 | Практикум |
| 2. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | Практикум |
| 3. | Стартовый контроль. | 2 | Практикум |
| 4. | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | Практикум |
| 5. | Цель возрождения ВФСК «ГТО». | 1 | Беседа |
| 6. | Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | Практикум |
| 7. | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Практикум |
| 8. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | Практикум |
| 9. | Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Практикум |
| 10. | Эстафетный бег | 1 | Соревнование |
| 11. | Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лежа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | 1 | Практикум |
| 12 | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Круглый стол с медицинским работником |
| 13 | Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 | Практикум |
| 14 | Физические качества. Поднимание туловища в положении лежа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 1 | Практикум |
| 15 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 3 | Практикум |
| 16 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 1 | Эстафеты |
| 17 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | Практикум |
| 18 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов. Бег на лыжах от 3 до 7 км. | 2 | Практикум |
| 19 | Промежуточный контроль | 2 | Круглый стол |
| 20 | Эстафеты на лыжах. | 1 | Практикум |
| 21 | Участие в Зимнем фестивале ГТО | 2 | Соревнование |
| 22 | 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 | Практикум |
| 23 | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | Практикум |
| 24 | Итоговый контроль | 2 | Соревнование |
| 25 | Участие в Летнем фестивале ГТО | 2 | Соревнование |
|  | ИТОГО | 34 |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Форма организации деятельности |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением до 60 м. Эстафетный бег. | 1 | Практикум |
| 2. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | Практикум |
| 3. | Стартовый контроль. | 2 | Практикум |
| 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 | Практикум |
| 5. | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | Практикум |
| 6. | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Практикум |
| 7. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | Практикум |
| 8. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Практикум |
| 9. | Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 | Практикум |
| 10. | Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лежа за 1 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 1 | Практикум |
| 11. | 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 | Практикум |
| 12 | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Круглый стол с медицинским работником |
| 13 | Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 | Практикум |
| 14 | Физические качества. Поднимание туловища в положении лежа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 1 | Практикум |
| 15 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | Практикум |
| 16 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты | 2 | Спортивно-познавательная игра |
| 17 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | Практикум |
| 18 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов. Бег на лыжах от 3 до 8 км. | 1 | Практикум |
| 19 | Промежуточный контроль | 2 | Соревнование |
| 20 | Эстафеты на лыжах. | 2 | Практикум |
| 21 | Участие в Зимнем фестивале ГТО | 2 | Соревнование |
| 22 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 2 | Практикум |
| 23 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | Практикум |
| 24 | Итоговый контроль | 2 | Соревнование |
| 25 | Участие в Летнем фестивале ГТО | 2 | Соревнование |
|  | ИТОГО | 34 |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Форма организации деятельности |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением до 60 м. Эстафетный бег. | 1 | Практикум |
| 2. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | Практикум |
| 3. | Стартовый контроль. | 2 | Практикум |
| 4. | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | Тренировка |
| 5. | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | Тренировка |
| 6. | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Тренировка |
| 7. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | Тренировка |
| 8. | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Тренировка |
| 9. | Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 | Тренировка, соревнование |
| 10. | Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лежа за 1 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 1 | Тренировка |
| 11. | 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 | Тренировка |
| 12 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Круглый стол с медицинским работником |
| 13 | Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 | Тренировка |
| 14 | Физические качества. Поднимание туловища в положении лежа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг. | 1 | Тренировка |
| 15 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | Тренировка |
| 16 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты | 2 | Соревнование |
| 17 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | Тренировка |
| 18 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов. Бег на лыжах от 5 до 10 км. | 1 | Тренировка |
| 19 | Промежуточный контроль | 2 | Соревнование |
| 20 | Эстафеты на лыжах. | 2 | Тренировка |
| 21 | Участие в Зимнем фестивале ГТО | 2 | Соревнование |
| 22 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 2 | Тренировка |
| 23 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | Тренировка |
| 24 | Итоговый контроль | 2 | Соревнование |
| 25 | Участие в Летнем фестивале ГТО | 2 | Соревнование |
|  | ИТОГО | 34 |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ (Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО)** ****