

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа пос. Новоспасский муниципального района
Приволжский Самарской области
ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
_____Александрова О.Н.
Протокол № 1
от "28" 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____Володкина С.В.
от "___" 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ пос.
Новоспасский

Приказ №77
от "28" 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочная деятельность
«Пусть к здоровью-ГТО!»
(для 5, 6, 9 классов, 11, 12, 15 лет)
на 2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Путь к здоровью – ГТО» по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО, раскрывающую их реализацию через конкретное предметное содержание. Основной содержательной направленностью курса является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивности и адаптации возможностей систем организма, обеспечение развития важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального общего и среднего общего образования. Основной целью программы по физическому развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается со способами устойчивых мотивов и призывом обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных качеств, творческому использованию методов физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом. Развивающаяся направленная программа по физической культуре. Определен вектор развития физических и эффективных возможностей организма, что обеспечивает их здоровье, надежность и эффективность адаптивных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение обучающимися знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В практических показателях результатов данные направления включают в себя поддержку навыков и умений в общении, а также усиление со сверстниками и учителями физической культуры, организацию учебной и консультативной деятельности. В содержание программы курса для 5-9 классов, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные технологические действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую связаны с увеличением учебного предмета и деталей в меньшей степени его раскрытия. Общее число часов, рекомендованных для изучения: в 5 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 9 классе – 17 часов (0,5 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры 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 своё 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 учётом 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В результате изучения физической культуры 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 её 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 определённых 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 её 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 своё право и право других на ошибку, право на её 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 приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ К концу обучения в 5-7 классах обучающиеся должны: знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 3 ступени комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей); сдать нормативы 3 ступени комплекса ВФСК ГТО в Центре тестирования. К концу обучения в 6-7 классах обучающиеся должны: знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 3 ступени комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения

комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей); сдать нормативы 3 ступени комплекса ВФСК ГТО в Центре тестирования К концу обучения в 9 классе обучающиеся должны: знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 4-5 ступеней комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей); сдать нормативы 4-5 ступеней комплекса ВФСК ГТО в Центре тестирования.

Личностные:

- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности 5 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Теория ВФСК ГТО	10
2.	Физическое совершенствование	24
	Всего	34

Теория ВФСК «ГТО» -

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

Физическое совершенствование -

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

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на

лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, метание мяча вдаль (сместа и с разбега), стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

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

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» - стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Формы проведения занятий:

- однонаправленные занятия
- комбинированные занятия
- целостно-игровые занятия
- контрольные занятия
- лекции
- тренировки
- соревнования

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег	2	1	1
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	2	1	1
3	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	1	1
4	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2	1	1
5	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	1	1
6	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия*.	2	1	
7	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	1	1

8	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей.	2	1	1
9	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	1	1
	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.			
10	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	2	1	1
11	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	2	1	1
12	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	2	1	1
13	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для разминки. Проведение разминки. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	2	1	1
14	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	1	1
15	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	2	1	1
16	Итоговый контроль.	2	1	1
17	Эстафеты.	2	1	1
	Всего:	34	17	17

Содержание курса внеурочной деятельности б класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Теория ВФСК ГТО	10
2.	Физическое совершенствование	24
	Всего	34

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 физкультурных пауз.

Физическое совершенствование.

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

5-6 м.

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

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

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м; стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия*.

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

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» - стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Формы проведения занятий:

- однонаправленные занятия
- комбинированные занятия
- целостно-игровые занятия
- контрольные занятия
- лекции
- тренировки
- соревнования

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	2	0.5	1.5
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	2	0,5	1,5
3	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.	2	0,5	1,5
4	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2	0,5	1,5
5	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	0,5	1,5

6	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия*.	2	0,5	1,5
7	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	0,5	1,5
8	Физические качества (какие бывают и как их развивать). Поднимание туловища в положении лёжа 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	2	0,5	1,5
9	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	0,5	1,5
10	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	2	0,5	1,5
11	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	2	0,5	1,5
12	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	2	1	1
13	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	2	1	1
14	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для разминки. Проведение разминки. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	2	1	1
15	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	1	1
16	Итоговый контроль.	2	1	1
17	Эстафеты.	2	1	1
	Всего	34	11,5	22,5

Содержание курса внеурочной деятельности 8 – 9 классы

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Теория ВФСК ГТО	1
2.	Физическое совершенствование	13
3.	Спортивные мероприятия	3
	Всего	17

Теория ВФСК «ГТО».

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных

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

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» - стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Формы проведения занятий:

- однонаправленные занятия
- комбинированные занятия
- целостно-игровые занятия
- контрольные занятия
- лекции
- тренировки
- соревнования

8 - 9 классы

Кол-во часов	Наименование тем программы	Основное содержание по темам	Виды деятельности учащихся
Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО» (1 час)			
1 час	1.1. Возрождение ВФСК «ГТО». Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.	Комплекс ГТО в образовательной организации. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.	Изучают историю возрождения комплекса ГТО. Описывают технику выполнения испытаний комплекса

		Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, самостоятельных занятий.	ГТО. Руководствуются правилами техники безопасности при выполнении испытаний. Характеризуют виды испытаний комплекса. Осваивают общие требования по подбору упражнений и составлению индивидуальных комплексов для самостоятельных занятий. Используют в самостоятельных занятиях упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Раздел 2. Физическое совершенствование (13 часов)

3 часа	2.1. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 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.	Используют упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Определяют степень утомления организма во время занятий. Соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений.
--------	-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2 часа	2.2. Упражнения для развития выносливости	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 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.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения заданий. Оценивают свою выносливость по
--------	-------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			приведенным показателям. Совершенствуются в выполнении упражнений и тестов необходимых для выполнения нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
1 час	2.3. 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 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнений, соблюдают технику безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения заданий.
1 час	2.4. Упражнения для развития координационных способностей	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, игровые задания и подвижные игры.	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, игровых заданий, соблюдают правила безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
3 часа	2.5. Упражнения для развития гибкости	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою гибкость по приведенным показателям.
1 час	2.6. Упражнения прикладной направленности: Стрельба из пневматической винтовки.	Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени на кучность и на результат. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени из двух положений: сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция 10 м). Стрелковые игры «Кто точнее», «Стрелковый	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение разученных упражнений. Совершенствуются в выполнении упражнений и тестов необходимых для

		поединок», «Турнир».	выполнения нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Выполняют контрольные упражнения, тестовые нормативы по стрельбе комплекса ГТО.
2 часа	2.6.1. Бег на лыжах.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 25-30 мин (юноши), 20-25 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 3 км (юноши), 2 км (девушки). Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».	Овладевают основными способами передвижения на лыжах. Описывают технику лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Выполняют контрольные упражнения.
Раздел 3. Спортивные мероприятия (3 часа)			
3 часа	3.1. Стартовый, промежуточный и итоговый контроль.	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО».	Выполняют контрольные упражнения, тестовые нормативы комплекса ГТО. Демонстрируют максимальные результаты при сдаче норм ГТО. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Участвуют в соревнованиях различных уровней.
ИТОГО: 17 часов			

Формы проведения занятий:

- однонаправленные занятия
- комбинированные занятия
- целостно-игровые занятия
- контрольные занятия
- лекции
- тренировки
- соревнования.

