

Рассмотрено
Руководитель МО
С.И. Сахмудина Г.Ф.

Протокол № 1
от 26 августа 2023 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
МАОУ «СОШ №10 с углублен-
ным изучением отдельных пред-
метов»

Г.А. Галлямова РТ
Г.А. Галлямова О.А.
31 августа 2023 г.

Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ №10 с
углубленным изучением отдель-
ных предметов»

Г.А. Галлямова РТ
Г.Г. Мингазова
26 августа 2023 г.

Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности

«ГТО»

Направление : Спортивно-оздоровительная деятельность
1-11 класс

Составители :
Петряева Н.А. учитель физической культуры

Принята
Решением педагогического совета
(от «29» августа 2023г. № 1)
Введена в действие приказом
От «29» августа 2023 № 244

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО» (далее РПВД) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего, среднего 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, 2015, 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).

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, целью РПВД «Я выбираю ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

- 1)увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2)увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3)формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4)овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 5)соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 6)повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- 7)развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- 8)подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- 9)обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Актуальность.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня,

особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Практическая значимость.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «Я выбираю ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности

РПВД «Я выбираю ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации РПВД «Я выбираю ГТО» – 5 лет, адресована программа для учащихся 5-9,11 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 45 минут, всего 34 часа в год для 5-8 классов, 33 час – для 9,11 классов. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». В конце 2 четверти проводится промежуточный контроль и,

соответственно, перед окончанием учебного года проводится итоговый контроль в форме «День здоровья». Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО) для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Я выбираю ГТО», являются:

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

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

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

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить

и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с 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).

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ 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)

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание РПВД « Я выбираю ГТО»» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»(изучается в процессе занятий) и «Физическое совершенствование».

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

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

Тематическое планирование 1-2 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1		
2-3	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования	2		
4	Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м)	1		
5	Эстафетный бег	1		
6	Челночный бег 3*10 м	1		
7	Прыжок в длину с места	1		
8	Прыжки через препятствия	1		
9-10	Техника метания малого мяча на дальность	2		
11	Бег в равномерном темпе от 3 до 5 минут	1		
12	Смешанное передвижение 1000 м	1		
13-15	Техника выполнения лыжных ходов	3		
16	Бег на лыжах 1 км	1		
17-18	Техника выполнения спусков, торможений и подъёмов	2		
19	Прыжки на скакалке до 3 минут	1		
20-21	Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа. Подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (мальчики/девочки)	2		
22	Приседания. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд и 1 минуту	1		
23-24	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	2		
25-27	Плавание (любым стилем) 25 м	3		
28-29	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя с помощью партнёра: выпады вперед и в сторону, полушпагат.	2		
30	Стартовый контроль.	1		
31	Промежуточный контроль.	1		
32	Итоговый контроль.	1		
33	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 1-й ступени ВФСК «ГТО».	1		
34	Соревнования по нормам ГТО	1		

Тематическое планирование 3-4 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Бег на 60 м. Бег на 1 км.	1		
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	1		
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
4-5	Прыжок в длину с разбега. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2		
6-7	Метание мяча 150 г на дальность.	2		
8	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Челночный бег 3*10 м.	1		
9-10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 150г.	2		
11	Прыжок в длину с разбега. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования.	1		
12-13	Бег на короткие дистанции (30 м, 40 м). Эстафетный бег.	2		
14	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1		
15	Бег на лыжах на 1 км. Эстафеты на лыжах.	1		
16-17	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.	2		
18	Кросс на 2 км по пересечённой местности.	1		
19	Подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики) и подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (девочки).	1		
20	Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа на полу.	1		
21	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту.	1		
22-23	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6–8м	2		
24	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра.	1		
25	Бег на длинные дистанции (1000м).	1		
26	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1		
27-28	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	2		
29	Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1		
30	Стартовый контроль	1		
31	Промежуточный контроль.	1		
32	Итоговый контроль.	1		
33	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 2-й ступени ВФСК «ГТО».	1		
34	Соревнования по нормам ГТО	1		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема		Сроки проведения	
			План	Факт
1.	Беседа «История создания ГТО. Ступени современного ГТО». Инструктаж по охранетруда	1		
2.	Стартовый контроль	1		
3	Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег60 метров. Бег с ускорением.	1		
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег,метание) , Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м.	1		
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств(бег, метание.).Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	1		
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность.	1		
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	1		
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1		
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1		
10	Гимнастика. Инструктаж по охране труда (акробатические упражнения) . Перекаты и кувырки вперед:	1		
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1		
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувыркиназад в группировке.	1		
13	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку.	1		
14	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
15	Текущий контроль	1		
16	Этапы развития комплекса ГТО ,Зимние виды спорта Олимпийских игр.	1		

17	Охрана труда на занятиях на лыжах. Передвижение скользящим шагом(без палок).	1		
18	Передвижение скользящим шагом(без палок). Игра «Аист».	1		
19	Попеременный двухшажный ход. Игра « Самокат»	1		
20	Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра « Самокат»	1		
21	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1		
22	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.	1		
23	Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.	1		
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
25	Правила выполнения упражнений . Наклоны вперед из положения стоя	1		
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине.(на время).	1		
27	Охрана труда по легкой атлетике . Прыжки в длину с разбега. Прыжки через небольшие препятствия.	1		
28	Прыжки. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.	1		
29	Развитие прыгучести. Прыжки избранным способомс индивидуальным подбором разбега.	1		
30	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.	1		
31	Прыжки в длину с места .	1		
32	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	1		
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1		
34	Спортивный праздник «День здоровья» Промежуточный контроль	1		

Тематическое планирование бкл.

№ п/п	Тема		Сроки проведения	
			План	Факт
1.	Беседа .История развития ГТО в России Ступени современногоГТО». Инструктаж по охране труда на легкой атлетике .	1		
2	Стартовый контроль	1		

3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Низкий старт от5-10м. Челночныйбег 4х10м.	1		
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание.). Смешанное передвижение на 1 км.	1		
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств(бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность.	1		
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) . Метание теннисногомяча в вертикальные цели разного размера.	1		
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	1		
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1		
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1		
10	Гимнастика. Инструктаж по охране труда (акробатические упражнения) . Перекаты и кувырки вперед, в стойку на лопатках. Кувырки назад в группировке	1		
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1		
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед и назад .	1		
13	Гимнастика (развитие силовых способностей исиловой выносливости) . Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1		
14	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
15	Текущий контроль	1		
16	Беседа «Этапы развития комплекса ГТО ,зимние виды спорта с применение лыж.	1		
17	Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом(без палок).	1		
18	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1		
19	Одновременный одношажный ход.	1		
20	Подъемы в гору « елочкой»	1		
21	Торможение «плугом», «упором» Дистанция 2 км.	1		
22	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.	1		
23	Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.	1		
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	1		
25	Наклоны вперед из положения стоя	1		

26	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).	1		
27	Инструктаж по охране труда на легкой атлетике . Прыжки в длину с места.	1		
28	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	1		
29	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	1		
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1		
31	Смешанное передвижение на 1 км.	1		
32	Спортивные игры на развитие скорости и прыжков.	1		
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1		
34	Спортивный праздник «День здоровья» Промежуточный контроль	1	.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7кл.

№ п/п	Тема		Сроки проведения	
			План	Факт
1.	Беседа . Путь к здоровью через ГТО. Возрождение норм ГТО в России. Инструктаж по охране труда по легкой атлетике	1		
2	Стартовый контроль	1		
3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) , бег с ускорением , техника стартового разгона и финиширования.	1		
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег с ускорением от 15 до 25 м.Принятиестартовых положений по командам	1		
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание)Метание малого мяча 150гр.в цель.	1		
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность.	1		
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	1		
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1		
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1		
10	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1		
11	Инструктаж по охране труда Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1		
12	Гимнастика (акробатические упражнения)Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения стоя	1		
13	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку.	1		
14	Гимнастика (развитие силовых способностей) Наклонвперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
15	Текущий контроль	1		
16	Путь к здоровью через нормы ГТО	1		

17	Техника безопасности на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	.	
18	Одновременный одношажный ход	1		
19	Попеременный двухшажный ход.	1		
20	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Игра «Быстрый лыжник».	1		
21	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Встречная эстафета.	1		
22	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».	1		
23	Торможение «плугом», упором. Прохождение дистанции 2 км.	1		
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	1	.	
25	Прыжок в длину с места м с разной в замедленном м ускоренном темпе.	1		
26	Принятие стартовых положений по командам «Настарт», «Внимание», «Марш».	1		
27	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.	1	.	
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		
29	Развитие прыгучести. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.	1		
30	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.	1		
31	Прыжок в длину с разбега	1		
32	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1		
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1		
34	Спортивный праздник «День здоровья» Промежуточный контроль	1		

Тематическое планирование 8кл.

№п/п	Тема		Сроки проведения	
			План	Факт
1.	Требования по охране труда по легкой атлетике Этапы развития комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО.	1		
2.	Стартовый контроль	1		
3.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника спринтерского бега, высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	.	
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		
5.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1		
6.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную цель с 6-8 м.	1		
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель с 6-8 м.	1		
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	.	
9.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития силы и гибкости.	1		
10.	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие.	1		
11.	Акробатические упражнения для развития гибкости.	1		
12.	Акробатические упражнения для развития гибкости	1		
13.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту.	1		
14..	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Спортивная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Комплекс упражнений для развитие силы.	1		

15.	Текущий контроль	1		
16.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1		
17.	Инструктаж по охране труда на лыжах. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1		
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1		
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1		
20.	Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно –силовых способностей.	1		
21.	Бег на лыжах на результат (2км,3 км)	1		
22.	Коньковый ход . Бег на лыжах от 3 до 8км	1		
23.	Коньковый ход.. Бег на лыжах от 3 до 8км	1		
24.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1		
25.	Силовые упражнения. Упражнения для развития выносливости. Техника длительного бега.	1		
26.	Бег на длинные дистанции до 3 км. Упражнения на растяжку ,наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1		
27.	Инструктаж по охране труда по легкой атлетике .Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до3 минут. .	1		
28.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до3 минут.	1		
29.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1		
30.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. на результат.	1		
31.	Бег 100 м. на время. Эстафетный бег.	1	.	
32.	Укрепление мышц рук. Подтягивание (м), отжимание (д). Упражнение для развития силы.	1		
33.	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1		
34.	Спортивный праздник «День здоровья»Промежуточный контроль	1		

Тематическое планирование 9кл

№п/п	Тема		Сроки проведения	
			План	Факт
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1		
2.	Стартовый контроль	1		
3.	ГТО И его нормативы .Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 400-500м.	1		
4.	Челночный бег 3*10 м. и 6*10м. Техника эстафетного бега..	1		
5.	Техника метания малого мяча в цель.. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1		
6.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.	1		
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	1		
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	1		
9.	Техника безопасности по гимнастике. Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	1		
10.	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	1		
11.	Спортивная подготовка; её цель и назначение. Формы планирования. Комплексы упражнений для развития гибкости.	1		
12.	Наклон вперёд из положения, стоя прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы	1		
13.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплексы упражнений для развития силы.	1		
14.	Общая Физическая подготовка(ОФП).Подвижные игры.	1		
15.	Текущий контроль	1		

16	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	1		
17	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1		
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	1		
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	1		
20.	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.	1		
21.	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.	1		
22.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.	1		
23.	Бег на результат (3 км, 5 км)	1		
24.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.	1		
25.	Бег на длинные дистанции. Упражнение на развития выносливости.	1		
26.	Бег на длинные дистанции до 3 км. ОРУ. Упражнения на растягивание. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	1		
27	Техник безопасности. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1		
28	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м	1		
29.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы и гибкости.	1		
30.	Челночный бег. Рывок гири. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Игра баскетбол.	1		
31.	Беседа : «Легкая атлетика как наиболее многочисленный вид в комплексе ГТО». Кросс до 8 мин. Игра волейбол.	1		
32.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Игра волейбол.	1		
33.	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1		

Тематическое планирование 10-11 класс

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1		
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1		
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1		
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1		
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1		
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1		
7	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	1		
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1		
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.	1		
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1		
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1		
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1		
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1		
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1		
15	Метание в полной координации на дальность.	1		
16	Сдача контрольного норматива.	1		
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1		
18	Работа попеременным ходом с палками	1		
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	1		
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1		
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1		
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1		
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1		
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1		
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1		
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1		
27	Прыжок в длину с места на результат.	1		
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1		
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1		

30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1		
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1		
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1		
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1		
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1		