

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа №4 имени И.И. Миронова
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области (ГБОУ ООШ № 4 г. Новокуйбышевска)

РАССМОТРЕНА

на заседании МС
Протокол № 1
от «31» августа 2020 г.

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического совета
Протокол №15
от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБОУ ООШ №4
г. Новокуйбышевска
от «31» августа 2020 г.
№233-од

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Путь к успеху: ГТО»
5-9 классы**

(спортивно-оздоровительное направление)

Составитель:
учитель физической культуры,
Окончникова О.А.

г. Новокуйбышевск
2020 год

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Предметные:

- умение понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни;
- умение приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, фор активного отдыха и досуга;

Метапредметные:

- умение 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

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 жизнью и здоровью людей.

Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Теория ВФСК ГТО	8
2.	Физическое совершенствование	26
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 вдали (с места 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	1	0.5	0.5
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	0.5	0.5
3	Стартовый контроль	1		1
4	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.	1	0.5	0.5
5	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.	1	0.5	0.5
6	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	0.5	0.5
7	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	0.5	0.5
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		1
9	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе.	1	0.5	0.5

	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия*.			
10	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1		1
11	Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1		1
12	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей.	1		1
13	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей.	1		1
14	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1		1
15	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	0.5	0.5
16	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	0.5	0.5
17	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	1	0.5	0.5
18	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	1	0.5	0.5
19	Промежуточный контроль.	1		1
20	Эстафеты на лыжах.	1		1
21	Эстафеты на лыжах.	1		1
22	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	1	0.5	0.5
23	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	1	0.5	0.5
24	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для разминки. Проведение разминки. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	0.5	0.5
25	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча вдали с места.	1	0.5	0.5
26	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1		1
27	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1		1
28	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча вдали с места и с разбега. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1		1
29	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча вдали с разбега. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1		1
30	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1		1
31	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.			1
32	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1		1
33	Итоговый контроль.	1		1
34	Эстафеты.	1		1
Всего:		34	7,5	26,5

Содержание курса внеурочной деятельности

6 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Теория ВФСК ГТО	8,5
2.	Физическое совершенствование	25,5
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 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 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.	1	0,5	0,5
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	0,5	0,5
3	Стартовый контроль.	1		1
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	0,5	0,5
5	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		1
6	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	0,5	0,5
7	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	0,5	0,5
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	0,5	0,5
9	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия*.	1	0,5	0,5
10	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1		1
11	Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1		1
12	Физические качества (какие бывают и как их развивать). Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	1	0,5	0,5
13	Физические качества. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей.	1		1
14	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	0,5	0,5
15	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	0,5	0,5
16	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	0,5	0,5
17	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	1	0,5	0,5
18	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	1	0,5	0,5
19	Промежуточный контроль.	1		1
20	Эстафеты на лыжах.	1		1

21	Эстафеты на лыжах.	1		1
22	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	1	0,5	0,5
23	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	1	0,5	0,5
24	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для разминки. Проведение разминки. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	0,5	0,5
25	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча вдали с места.	1	0,5	0,5
26	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1		1
27	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1		1
28	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча вдали с места и с разбега. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1		1
29	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча вдали с разбега. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1		1
30	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1		1
31	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1		1
32	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1		1
33	Итоговый контроль.	1		1
34	Эстафеты.	1		1
	Всего	34	8,5	25,5

Содержание курса внеурочной деятельности

7 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Теория ВФСК ГТО	4
2.	Физическое совершенствование	30
	Всего	34

Теория ВФСК «ГТО».

Цель возрождение ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её 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 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.

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 7 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	0.5	0.5
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	0.5	0.5
3.	Стартовый контроль.	1		1
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		1
5.	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		1
6.	Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1		1
7.	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		1
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на	1		1

	скакалке до 3 минут.			
9.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия*.	1	0.5	0.5
10.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1		1
11.	Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1		1
12.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	1	0.5	0.5
13.	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей.	1		1
14.	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1		1
15.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	0.5	0.5
16.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	0.5	0.5
17.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км.	1	0.5	0.5
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км.	1		1
19.	Промежуточный контроль.	1		1
20.	Эстафеты на лыжах.	1		1
21.	Эстафеты на лыжах.	1		1
22.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км	1	0.5	0.5
23.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км	1		1
24.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для разминки. Проведение разминки. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1		1
25.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча вдали с места.	1		1
26.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1		1
27.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1		1
28.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча вдали с разбега. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1		1
29.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча вдали. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1		1
30.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1		1
31.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1		1

32.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1		1
33.	Итоговый контроль.	1		1
34.	Эстафеты.	1		1
	Всего	34	4	30

Содержание курса внеурочной деятельности

8 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Теория ВФСК ГТО	4,5
2.	Физическое совершенствование	29,5
	Всего	34

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 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 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, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание 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

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	0.5	0.5
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	0.5	0.5
3.	Стартовый контроль.	1		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	0.5	0.5
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		1
6.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1		1
7.	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		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		1
9.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия*.	1	0.5	0.5
10.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1		1
11.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1		1
12.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	1	0.5	0.5
13.	Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей.	1		1
14.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1		1
15.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	0.5	0.5
16.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	0.5	0.5
17.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1	0,5	0,5
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1		1

19.	Промежуточный контроль.	1		1
20.	Эстафеты на лыжах.	1		1
21.	Эстафеты на лыжах.	1		1
22.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км	1	0,5	0,5
23.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км	1		1
24.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для разминки. Проведение разминки. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1		1
25.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча вдали с разбега.	1		1
26.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1		1
27.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1		1
28.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча вдали с разбега. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1		1
29.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча вдали с разбега в коридор 5-6 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1		1
30.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1		1
31.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1		1
32.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1		1
33.	Итоговый контроль.	1		1
34.	Эстафеты.	1		1
Всего		34	4,5	29,5

Содержание курса внеурочной деятельности

9 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Теория ВФСК ГТО	4
2.	Физическое совершенствование	30
Всего		34

Теория ВФСК «ГТО».

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

Физическое совершенствование.

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

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, 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, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание 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

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	0,5	0,5
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	0,5	0,5
3.	Стартовый контроль.	1		1
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		1
5.	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		1
6.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1		1
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на	1		1

	скакалке до 3 минут.		
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	1
9.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия*.	1	0,5
10.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	1
11.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	1
12.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке..	1	0,5
13.	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей.	1	1
14.	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	1
15.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	0,5
16.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	0,5
17.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.	1	1
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.	1	1
19.	Промежуточный контроль.	1	1
20.	Эстафеты на лыжах.	1	1
21.	Эстафеты на лыжах.	1	1
22.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	1	0,5
23.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	1	1
24.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для разминки. Проведение разминки. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	1
25.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	0,5
26.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	1
27.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	1
28.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча вдаль с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	1
29.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча вдаль с разбега. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	1
30.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30	1	1

	до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.			
31.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1		1
32.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1		1
33.	Итоговый контроль.	1		1
34.	Эстафеты.	1		1
	Всего	34	4	30