**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ярославской области**

**Управление образования администрации Ростовского муниципального района Ярославской области**

**МОУ Скнятиновская ООШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На педагогическом совете  Хромов Е.Н.  Протокол от  «31»августа 2023г. | СОГЛАСОВАНО  Директор МОУ  Скнятиновской ООШ  Новожилова Н.М.  приказ №4 от «01»  сентября 2023г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МОУ  Скнятиновской ООШ  Новожилова Н.М.  Приказ №4 от «01»  Сентября 2023г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности**

**«Навстречу ГТО»**

для обучающихся 5-9 классов

**с.Скнятиново** **2023**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»разработана на основе разработки базовой площадки Государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования Ярославской области «Институт развития образования» – муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 20 имени П. И. Батова г. Рыбинск по теме «Организация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в соответствии с ФГОС» (протокол заседания № 3 Ученого совета ГАУ ДПО ЯО ИРО от 05.03.2020 г.).

Направление: спортивно-оздоровительное.

Срок реализации: 5 лет.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

1. Личностные результаты: − готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; − сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
2. Метапредметные результаты: − систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

− заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы;

− анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

− идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

− обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач;

− выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее;

− отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

− оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

− фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;

− организовывать учебное взаимодействие в группе.

3. Предметные результаты обучающихся:

- выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- руководство правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- подбор индивидуальной нагрузки с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- тестирование показателей физического развития и основных физических качеств, сравнение их с возрастными стандартами, контроль особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнение общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).

Содержание внеурочной деятельности с указанием видов деятельности

1. Содержание программы.

5 класс Теория ВФСК «ГТО». История появления ВФСК «ГТО».

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

Физическое совершенствование.

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

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и 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 на брусьях, 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. Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

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

1. Содержание программы.

6 класс Теория ВФСК «ГТО». История появления ВФСК «ГТО».

Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Физическое совершенствование. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3×10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и 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 на брусьях, 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. Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

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

1. Содержание программы. 7 класс 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 на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг. Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки. Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

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

1. Содержание программы. 8 класс Теория ВФСК «ГТО». Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для 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 на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг. Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки. Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат. Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

1. Содержание программы. 9 класс 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 на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг. Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки. Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат. Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Ежегодное планирование представлено в таблицах 4-8. Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»

Таблица 4 Тематическое планирование. 5 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Тема | Кол-во  часов | Дата проведения | Форма проведения |
| 1 | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 | 05.09 | Теоретико-практическое занятие, соревнование |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | 12.09 | Теоретико-практическое занятие, соревнование |
| 3 | Стартовый контроль. | 1 | 19.09 | Контрольное занятие |
| 4 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 мин. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | 26.09  03.10 | практическое занятие |
| 5 | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3×10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | 10.10 | Теоретико-практическое занятие |
| 6 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 мин | 2 | 17.10  24.10 | практическое занятие |
| 7 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 07.11 | Теоретико-практическое занятие |
| 8 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | 14.11 | практическое занятие |
| 9 | Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3×10 м. Эстафеты. | 1 | 21.11 | практическое занятие  соревнование |
| 10 | Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 с, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | 1 | 28.11 | Теоретико-практическое занятие |
| 11 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 05.12 | Теоретико-практическое занятие |
| 12 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | 12.12  19.12 | практическое занятие |
| 13 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | 26.12 | Теоретико-практическое занятие |
| 14 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | 09.01 | Теоретико-практическое занятие |
| 15 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 2 | 16.01  23.01 | практическое занятие |
| 16 | Промежуточный контроль. | 1 | 30.01 | Контрольное занятие |
| 17 | Эстафеты на лыжах. | 1 | 06.02 | Контрольное занятие |
| 18 | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | 13.02 | Контрольное занятие |
| 19 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 3 | 20.02  27.02  05.03 | практическое занятие |
| 20 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м | 1 | 12.03 | Теоретико-практическое занятие |
| 21 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости | 2 | 26.03  02.04 | практическое занятие |
| 22 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 |  | Теоретико-практическое занятие |
| 23 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 мин. | 1 |  | практическое занятие |
| 24 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 3 |  | Теоретико-практическое занятие |
| 25 | Итоговый контроль. | 1 |  | Контрольное занятие |
| 26 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 |  | Контрольное занятие |
|  | ИТОГО 34 | 34 |  |  |

Тематическое планирование. 6 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | тема | Кол-во  часов | Дата проведения | Форма проведения |
| 1 | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 | 05.09 | Теоретико-практическое занятие, соревнования |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | 12.09 | Теоретико-практическое занятие |
| 3 | Стартовый контроль. | 1 | 19.09 | Контрольное занятие |
| 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. | 2 | 26.09  03.10 | Практическое занятие |
| 5 | История развития ВФСК «ГТО». Челночный бег 3×10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | 10.10 | Теоретико-практическое занятие |
| 6 | 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 | 17.10  24.10 | Практическое занятие |
| 7 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 07.11 | Теоретико-практическое занятие |
| 8 | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | 14.11 | Практическое занятие |
| 9 | Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3×10 м. Эстафеты. | 1 | 21.11 | практическое занятие, соревнования |
| 10 | Физические качества. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 1 | 28.11 | Теоретико-практическое занятие |
| 11 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 05.12 | Теоретико-практическое занятие |
| 12 | Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 5 до 8 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | 12.12  19.12 | Теоретико-практическое занятие |
| 13 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | 26.12 | Теоретико-практическое занятие |
| 14 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | 09.01 | Теоретико-практическое занятие |
| 15 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 2 | 16.01  23.01 | Практическое занятие |
| 16 | Промежуточный контроль. | 1 | 30.01 | Контрольное занятие |
| 17 | Эстафеты на лыжах. | 1 | 06.02 | Контрольное занятие |
| 18 | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | 13.02 | Контрольное занятие |
| 19 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | 3 | 20.02  27.02  05.03 | Практическое занятие |
| 20 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | 12.03 | Теоретико-практическое занятие |
| 21 | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | 26.03  02.04 | Практическое занятие |
| 22 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 09.04 | Теоретико-практическое занятие |
| 23 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 мин. | 1 | 16.04 | Практическое занятие |
| 24 | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 мин. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 3 | 23.04 | Практическое занятие |
| 25 | Итоговый контроль | 1 |  | Контрольное занятие |
| 26 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 |  | Контрольное занятие |
|  | ИТОГО | 34 |  |  |

Тематическое планирование. 7 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | тема | Кол-во  часов | Дата проведения | Форма  проведения |
| 1 | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег | 1 | 05.09 | Теоретико-практическое занятие, соревнования |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | 12.09 | Теоретико-практическое занятие |
| 3 | Стартовый контроль. | 1 | 19.09 | Контрольное занятие |
| 4 | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 мин. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | 26.09  03.10 | практическое занятие |
| 5 | История современного ВФСК «ГТО». Челночный бег 3×10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | 10.10 | Теоретико-практическое занятие |
| 6 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 мин | 2 | 17.10  24.10 | практическое занятие |
| 7 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 07.11 | Теоретико-практическое занятие |
| 8 | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | 14.11 | практическое занятие |
| 9 | Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3×10 м. Эстафеты. | 1 | 21.11 | тренировка, соревнования |
| 10 | Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 мин, поднимание ног в висе на гимнастиче ской стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 1 | 28.11 | Теоретико-практическое занятие |
| 11 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 05.12 | Теоретико-практическое занятие |
| 12 | Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | 12.12  19.12 | Теоретико-практическое занятие |
| 13 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | 26.12 | теоретическое занятие, соревнования |
| 14 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | 09.01 | Теоретико-практическое занятие |
| 15 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км. | 2 | 16.01  23.01 | практическое занятие |
| 16 | Промежуточный контроль. | 1 | 30.01 | Контрольное занятие |
| 17 | Эстафеты на лыжах. | 1 | 06.02 | Контрольное занятие |
| 18 | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | 13.02 | Контрольное занятие |
| 19 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км | 3 | 20.02  27.02  05.03 | Практическое занятие |
| 20 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | 12.03 | Теоретико-практическое занятие |
| 21 | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | 26.03  02.04 | практическое занятие |
| 22 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 09.04 | Теоретико-практическое занятие |
| 23 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 мин. | 1 | 16.04 | практическое занятие |
| 24 | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 мин. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 3 | 23.04 | практическое занятие |
| 25 | Итоговый контроль. | 1 |  | Контрольное занятие |
| 26 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 |  | Контрольное занятие |
|  | ИТОГО | 34 |  |  |

Тематическое планирование. 8 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | тема | Кол-во  часов | Дата проведения | Форма  проведения |
| 1 | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег | 1 | 05.09 | Теоретико-практическое занятие, соревнование |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | 12.09 | Теоретико-практическое занятие |
| 3 | Стартовый контроль. | 1 | 19.09 | контрольное занятие |
| 4 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 мин. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | 26.09  03.10 | практическое занятие |
| 5 | Челночный бег 3×10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м | 1 | 10.10 | Теоретико-практическое занятие |
| 6 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 мин. | 2 | 17.10  24.10 | практическое занятие |
| 7 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 07.11 | Теоретико-практическое занятие |
| 8 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | 14.11 | практическое занятие |
| 9 | Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3×10 м. Эстафеты. | 1 | 21.11 | контрольное занятие |
| 10 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 мин, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 1 | 28.11 | Теоретико-практическое занятие |
| 11 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 05.12 | Теоретико-практическое занятие |
| 12 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | 12.12  19.12 | практическое занятие |
| 13 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | 26.12 | теоретическое занятие, соревнования |
| 14 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | 09.01 | Теоретико-практическое занятие |
| 15 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км. | 2 | 16.01  23.01 | практическое занятие |
| 16 | Промежуточный контроль. | 1 | 30.01 | Контрольное занятие |
| 17 | Эстафеты на лыжах. | 1 | 06.02 | Контрольное занятие |
| 18 | Участие в Зимнем фестивале ГТО | 1 | 13.02 | Контрольное занятие |
| 19 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км | 3 | 20.02  27.02  05.03 | практическое занятие |
| 20 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | 12.03 | Теоретико-практическое занятие |
| 21 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | 26.03  02.04 | практическое занятие |
| 22 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 09.04 | Теоретико-практическое занятие |
| 23 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 мин. | 1 | 16.04 | практическое занятие |
| 24 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 мин. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 3 | 23.04 | практическое занятие |
| 25 | Итоговый контроль. | 1 |  | Контрольное занятие |
| 26 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 |  | Контрольное занятие |
| 27 | ИТОГО | 34 |  |  |

Тематическое планирование. 9 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | тема | Кол-во  часов | Дата проведения | Форма  проведения |
| 1 | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег | 1 | 05.09 | Теоретико-практическое занятие, соревнования |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | 12.09 | Теоретико-практическое занятие |
| 3 | Стартовый контроль. | 1 | 19.09 | Контрольное занятие |
| 4 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 мин. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | 26.09 | практическое занятие |
| 5 | Челночный бег 3×10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | 03.10 | Теоретико-практическое занятие |
| 6 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 мин. | 2 | 10.10  17.10 | практическое занятие |
| 7 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 24.10 | Теоретико-практическое занятие |
| 8 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | 07.11 | практическое занятие |
| 9 | Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3×10 м. Эстафеты. | 1 | 14.11 | тренировка, соревнования |
| 10 | Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 мин, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг. | 1 | 21.11 | Теоретико-практическое занятие |
| 11 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 28.11 | Теоретико-практическое занятие |
| 12 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | 05.12  12.12  19.12 | Теоретико-практическое занятие |
| 13 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | 26.12 | теоретическое  занятие, соревнования |
| 14 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | 09.01 | Теоретико-практическое занятие |
| 15 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км. | 2 | 16.01  23.01 | практическое занятие |
| 16 | Промежуточный контроль. | 1 | 30.01 | Контрольное занятие |
| 17 | Эстафеты на лыжах | 1 | 06.02 | Контрольное занятие |
| 18 | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | 13.02 | Контрольное занятие |
| 19 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км | 3 | 20.02  27.02  05.03 | практическое занятие |
| 20 | 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 | 12.03 | Теоретико-практическое занятие |
| 21 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 мин. Упражнения  для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | 26.03  02.04 | практическое занятие |
| 22 | Требования техники безопасности на занятиях по  стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 09.04 | Теоретико-практическое занятие |
| 23 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с  6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 мин. | 1 | 16.04 | практическое занятие |
| 24 | 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. | 3 | 23.04 | практическое занятие |
| 25 | Итоговый контроль. | 1 |  | Контрольное занятие |
| 26 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 |  | Контрольное занятие |
|  | ИТОГО | 34 |  |  |