

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа р.п. Соколовый
муниципального образования «Город Саратов»

Принято
решением ШМО учителей
физической культуры и
ОБЖ
Руководитель ШМО
_____/Агаркова
Л.С/

ФИО
Протокол № 1
от 22.08.2022г.

Согласовано
Заместитель директора по
УВР МАОУ «СОШ р.п.
Соколовый»
_____/Гордеева
А.Н./

ФИО
23.08.2022г.

Утверждено
Директор
МАОУ «СОШ р.п.
Соколовый»
_____/Щеников
П.Г./

ФИО
Приказ № 145
от 25.08.2022г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Твое здоровье – нормы ГТО»
Основного общего образования

Срок освоения: 5 лет (5 – 9 класс)

Разработчики программы:

Агаркова Л.С. учитель физической культуры
Станиславенко С.И. учитель физической
культуры

г. Саратов 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Твое здоровье – нормы ГТО» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам, основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 №115;
- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Уставом МАОУ «СОШ р.п. Соколовый»;

Целью изучения программа «Твое здоровье – нормы ГТО» является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно - ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число **практических** результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей учебного содержания и планируемых результатов образования во внеурочной деятельности является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Основой рабочей программы «Твое здоровье – нормы ГТО» является вариативные модули, которые объединены в модуль «Спорт». Основной содержательной направленностью является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. В рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Общий объём часов, отведённых на изучение программы составляет 34 часов (один час в неделю в каждом классе), в разделе внеурочная деятельность на модульный блок «Базовая

физическая подготовка» отводится 170 часов из общего объёма один час в неделю в каждом классе. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ «ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – НОРМЫ ГТО»

5 - 6 КЛАСС

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, способствует раскрытию личностных и метапредметных результатов, обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к сдаче ВФСК ГТО по ступеням: 5 класс (III), 6 класс (III), 7 класс (IV), 8 класс (IV), 9 класс (IV).

Модуль «Знания о физической культуре»

Комплекс ВФСК ГТО в общеобразовательной организации: цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании.

Виды испытаний (тестов) третьей ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Туризм, как средство воспитания обучающихся.

Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.

Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.).

Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).

Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.).

Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).
Передвижения в висячем положении и упоре на руках.

Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).

Переноска непредельных тяжестей (мальчики сверстников способом на спине).

Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).
Челночный бег.

Бег по разметкам с максимальным темпом.

Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м).
Бег с ускорениями из разных исходных положений.

Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте.

Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.

Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей).

Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).

Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.

Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек.
Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.
Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).

Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.

Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.

Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами.
Жонглирование гимнастической палкой.

Жонглирование волейбольным мячом головой.

Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся).
Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).

Упражнения в статическом равновесии.

Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.

Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.

Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры.

Технические действия национальных видов спорта.

Модуль Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости.

Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.

Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).

Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений.

Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.

Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.

Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей.

Подтягивание в висе и отжимание в упоре.

Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине);

комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);

метание набивного мяча из различных исходных положений;

комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения);

элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»);

приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости.

Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).

Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости.

Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.

Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.

Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.

Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей.

Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.

Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.

Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.

Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно.

Бег с препятствиями.

Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него.

Комплексы упражнений с набивными мячами.

Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы.

Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.
Максимальный бег в горку и с горки.

Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).

Бег с максимальной скоростью «с ходу».

Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.
Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений.

Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости.

Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей.

Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.
Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».
Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации.

Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Зимний вид спорта» (лыжная подготовка)

Развитие выносливости.

Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей.

Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.

Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке»

Развитие координации.

Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры» .

«Баскетбол» Развитие скоростных способностей.

Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).

Ускорения с изменением направления движения.

Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.

Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.

Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд).

Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков.

Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.

Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.

Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега.

Прыжки с поворотами на точность приземления.

Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе.

Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°.

Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).

Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением.

Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости.

Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.

Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.

Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений.

Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

Бег с «тенью» (повторение движений партнёра).

Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.

Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).

Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

«Волейбол» Развитие скоростных способностей.

Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).

Ускорения с изменением направления движения.

Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.

Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.

Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд).

Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков.

Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.

Передачи мяча в парах в движении (вправо, влево, вперед, назад).

Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега.

Прыжки с поворотами на точность приземления.

Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе.

Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°.

Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).

Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением.

Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости.

Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.

Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.

Игра в волейбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений.

Передачи мяча во встречных колоннах.

Бег по гимнастической скамейке.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.

Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).

Броски волейбольного мяча одной рукой, двумя руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).

«Футбол». Развитие скоростных способностей.

Старты из различных положений с последующим ускорением.

Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения.

Бег в максимальном темпе.

Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»).

Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.

Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд.

Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.

Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.

Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия.

Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту.

Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости.

Равномерный бег на средние и длинные дистанции.

Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.

Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха.

Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности

7-9 КЛАСС

Модуль «Знания о физической культуре»

Комплекс ВФСК ГТО в общеобразовательной организации: цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании.

Виды испытаний (тестов) четвертой ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием

дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.).
Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.

Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.).

Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).

Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.).

Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).
Передвижения в висячем и упорном положении на руках.

Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).
Переноска неподвижных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине).
Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).
Челночный бег.

Бег по разметкам с максимальным темпом.

Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м).
Бег с ускорениями из разных исходных положений.

Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте.

Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.

Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей).

Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).

Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.

Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек.
Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.
Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).

Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.

Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.

Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами.

Жонглирование гимнастической палкой.

Жонглирование волейбольным мячом головой.

Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся).

Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).

Упражнения в статическом равновесии.

Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.

Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.

Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры.

Технические действия национальных видов спорта.

Модуль «Специальная физическая подготовка».

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости.

Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.

Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).

Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.
Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).
Развитие координации движений.

Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.

Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.

Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.
Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей.

Подтягивание в висе и отжимание в упоре.

Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине);

комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);

метание набивного мяча из различных исходных положений;

комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения);

элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»);

приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости.

Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.
Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).

Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости.

Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.

Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.

Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.

Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей.

Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.

Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.

Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.

Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно.

Бег с препятствиями.

Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него.

Комплексы упражнений с набивными мячами.

Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы.

Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.

Максимальный бег в горку и с горки.

Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).

Бег с максимальной скоростью «с ходу».

Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений.

Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости.

Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей.

Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.
Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».
Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации.

Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Зимний вид спорта» (лыжная подготовка)

Развитие выносливости.

Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей.

Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.
Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».
Упражнения в «транспортировке»

Развитие координации.

Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры .

«Баскетбол» Развитие скоростных способностей.

Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).

Ускорения с изменением направления движения.

Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.
Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.

Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд).

Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков.
Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.

Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.

Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега.

Прыжки с поворотами на точность приземления.

Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе.

Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°.

Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).

Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением.

Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости.

Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.

Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.

Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений.

Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

Бег с «тенью» (повторение движений партнёра).

Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.

Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).

Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

«Волейбол» Развитие скоростных способностей.

Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).

Ускорения с изменением направления движения.

Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.

Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.

Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд).

Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков.

Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.

Передачи мяча в парах в движении (вправо, влево, вперед, назад).

Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега.

Прыжки с поворотами на точность приземления.

Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе.

Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°.

Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).

Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением.

Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости.

Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.

Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.

Игра в волейбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений.

Передачи мяча во встречных колоннах.

Бег по гимнастической скамейке.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.

Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).

Броски волейбольного мяча одной рукой, двумя руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).

«Футбол». Развитие скоростных способностей.

Старты из различных положений с последующим ускорением.

Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения.

Бег в максимальном темпе.

Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»).

Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.

Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд.

Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.

Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.

Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия.

Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту.

Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости.

Равномерный бег на средние и длинные дистанции.

Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.

Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха.

Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

* готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- *проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
 - * осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
 - *анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
 - * характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
 - * устанавливать причинно-следственную связь между режимом дня и изменениями показателей работоспособности;
 - *устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
 - *устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
 - *устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- * выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- * вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- * описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

* наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5- 6 КЛАСС

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

* передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

*демонстрировать технические действия в спортивных играх:

*баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

*волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

*футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

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

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

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

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

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

7- 9 КЛАСС

*тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

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

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

*отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек;

*использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

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

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

*совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

Тематическое планирование внеурочной деятельности

«Твое здоровье – нормы ГТО» 5-6 класс (III ступень)

№	Название раздела	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы по воспитанию
1	Знание о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/class/5/gto.ru	Приобщать обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России. Содействовать активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и Российского олимпийского движения, истории и современному развитию. Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;

				<p>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Воспитывать сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.</p> <p>Воспитывать культуры общения на уроке.</p> <p>Формировать у учителя умение слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности.</p>
2	Модуль «Спорт»	31	res.edu.ru pedsovet.ru klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru gto.ru	<p>Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся для подготовки выполнения тестовых испытаний III ступени комплекса ВФСК ГТО</p> <p>Содействовать развитию морально-волевых качеств</p> <p>Содействовать формировать социальной активности учащихся</p> <p>Формировать: здоровый образ жизни; потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
	Модуль «Базовая физическая подготовка»	16	res.edu.ru gto.rupedsovet.ru	<p>Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся</p> <p>Содействовать развитию морально-волевых качеств</p> <p>Содействовать формировать социальной активности учащихся</p> <p>Формировать: здоровый образ жизни; потребность к систематическим</p>

				<p>занятиям физическими упражнениями</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
	Модуль «Специальная физическая подготовка»	9	res.edu.ru pedsovet.su gto.ru	<p>Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся</p> <p>Содействовать развитию морально-волевых качеств</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
4	Модуль «Гимнастика»	3	res.edu.ru pedsovet.su klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru gto.ru	<p>Формировать:</p> <p>умения организовывать самостоятельную работу учащихся;</p> <p>соблюдать технику безопасности;</p> <p>знания гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места; знания безопасности и применять их в быту;</p> <p>знания о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;</p> <p>знания о развитии силовых способностей и гибкости;</p> <p>формировать знания о значении страховки;</p> <p>выполнять страховку и самостраховку во время занятий;</p> <p>научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
5	Модуль «Легкая атлетика»	3	res.edu.ru pedsovet.su gto.ru	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>Формировать:</p> <p>умение анализировать технику физических упражнений;</p> <p>осваивать и выполнять по показу;</p> <p>научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в</p>

				<p>различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Формировать умения работать в команде;</p> <p>Научить оценивать результаты своей деятельности;</p> <p>умение договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Умение контролировать своё эмоциональное состояние в совместной работе с одноклассниками</p> <p>Воспитывать уважительное отношение к сопернику.</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
6	Модуль «Зимние виды спорта» (лыжная подготовка)	3	res.edu.ru pedsovet.su gto.ru	<p>Дать необходимую информацию: о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке и по проведению занятий по подвижным играм на воздухе.</p> <p>Формировать знания о значении страховки и самоосторожки.</p> <p>Воспитывать:</p> <p>Терпение, силы воли, трудолюбие, ответственности, упорство к достижению цели.</p> <p>Умение анализировать влияние занятий на свежем воздухе на организм человека.</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
7	Модуль «Спортивные игры»	6	pedsovet.su res.edu.ru	
	Волейбол	2	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/ Как играть в	<p>Дать необходимую информацию: о технике безопасности на занятиях по волейболу;</p> <p>знания о терминологии игры волейбол;</p>

			<p>волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки) volleybolist.ru res.edu.ru</p>	<p>о достижениях российских спортсменов. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику и судье; Чувство ответственности, коллективизма, скорости принятия решения. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; умение управлять своими эмоциями; умение использовать игру, как средство досуга Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися; групповая работа; в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	Баскетбол	2	<p>klassikaknigi.info klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru res.edu.ru</p>	<p>Дать необходимую информацию: о технике безопасности на занятиях по баскетболу; знания о терминологии игры волейбол; о достижениях российских спортсменов. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику и судье; Чувство ответственности, коллективизма, скорости принятия решения. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; умение управлять своими эмоциями; умение использовать игру, как средство досуга Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися; групповая работа; в парах, которая учит обучающихся</p>

				командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
	Футбол	2	klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru res.edu.ru	<p>Дать необходимую информацию: о технике безопасности на занятиях по футболу; знания о терминологии игры волейбол; о достижениях российских спортсменов. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику и судьбе; Чувство ответственности, коллективизма, скорости принятия решения. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; умение управлять своими эмоциями; умение использовать игру, как средство досуга Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися; Г рупповая работа; в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	ВСЕГО	34		

Тематическое планирование внеурочной деятельности

«Твое здоровье – нормы ГТО» 7-9 класс (IV ступень)

№	Название раздела	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы по воспитанию
1	Знание о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/class/5/gto.ru	<p>Приобщать обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России. Содействовать активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и Российского олимпийского движения, истории и современному</p>

				<p>развитию.</p> <p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;</p> <p>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Воспитывать сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.</p> <p>Воспитывать культуры общения на уроке.</p> <p>Формировать у учителя умения слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности;</p>
2	Модуль «Спорт»	32	res.edu.ru pedsovet.ru klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru gto.ru	<p>Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся для подготовки выполнения тестовых испытаний IV ступени комплекса ВФСК ГТО</p> <p>Содействовать развитию морально-волевых качеств</p> <p>Содействовать формировать социальной активности учащихся</p> <p>Формировать:</p> <p>здоровый образ жизни;</p> <p>потребность к систематическим занятиям физическими</p>

				<p>упражнениями</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
	Модуль «Базовая физическая подготовка»	17	res.edu.ru gto.ru pedsovet.su	<p>Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся</p> <p>Содействовать развитию морально-волевых качеств</p> <p>Содействовать формировать социальной активности учащихся</p> <p>Формировать:</p> <p>здоровый образ жизни;</p> <p>потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
	Модуль «Специальная физическая подготовка»	9	res.edu.ru pedsovet.su gto.ru	<p>Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся</p> <p>Содействовать развитию морально-волевых качеств</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
4	Модуль «Гимнастика»	3	res.edu.ru pedsovet.su klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru gto.ru	<p>Формировать:</p> <p>умения организовывать самостоятельную работу учащихся;</p> <p>соблюдать технику безопасности;</p> <p>знания гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места; знания безопасности и применять их в быту;</p> <p>знания о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;</p> <p>знания о развитии силовых способностей и гибкости;</p> <p>формировать знания о значении страховки;</p> <p>выполнять страховку и само страховку во время занятий;</p> <p>научить владеть техникой</p>

				выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5	Модуль «Легкая атлетика»	3	res.edu.ru pedsovet.su gto.ru	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>Формировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> умение анализировать технику физических упражнений; осваивать и выполнять по показу научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>Формировать умения работать в команде;</p> <p>Научить оценивать результаты своей деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> умение договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Умение контролировать своё эмоциональное состояние в совместной работе с одноклассниками <p>Воспитывать уважительное отношение к сопернику.</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
6	Модуль «Зимние виды спорта» (лыжная подготовка)	3	res.edu.ru pedsovet.su gto.ru	<p>Дать необходимую информацию: о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке и по проведению занятий по подвижным играм на воздухе.</p> <p>Формировать знания о значении страховки и самоосторожки.</p> <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> Терпение, силы воли, трудолюбие, ответственности, упорство к достижению цели.

				<p>Умение анализировать влияние занятий на свежем воздухе на организм человека.</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
7	Модуль «Спортивные игры»	6	pedsovet.su res.edu.ru	
	Волейбол	2	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки) volleybolist.ru res.edu.ru	<p>Дать необходимую информацию: о технике безопасности на занятиях по волейболу; знания о терминологии игры волейбол; о достижениях российских спортсменов.</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику и судьбе;</p> <p>Чувство ответственности, коллективизма, скорости принятия решения.</p> <p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; умение управлять своими эмоциями; умение использовать игру, как средство досуга</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися; групповая работа; в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	Баскетбол	2	klassikaknigi.info klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru res.edu.ru	<p>Дать необходимую информацию: о технике безопасности на занятиях по баскетболу; знания о терминологии игры волейбол; о достижениях российских спортсменов.</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику и судьбе;</p> <p>Чувство ответственности,</p>

				<p>коллективизма, скорости принятия решения.</p> <p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p> <p>умение управлять своими эмоциями;</p> <p>умение использовать игру, как средство досуга</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися; групповая работа; в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	Футбол	2	<p>klassikaknigi.info www.fizkult-ura.res.edu.ru</p>	<p>Дать необходимую информацию: о технике безопасности на занятиях по футбол;</p> <p>знания о терминологии игры волейбол;</p> <p>о достижениях российских спортсменов.</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику и судье;</p> <p>Чувство ответственности, коллективизма, скорости принятия решения.</p> <p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p> <p>умение управлять своими эмоциями;</p> <p>умение использовать игру, как средство досуга</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися; групповая работа; в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	ВСЕГО	34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., -Москва «Издательство «Просвещение»- 2015г

Физическая культура, 6-7 класс/ Матвеев А.П.,- Москва «Издательство «Просвещение»- 2015г

Физическая культура, 8-9 класс/ Матвеев А.П.,- Москва «Издательство «Просвещение»- 2015г

Методические рекомендации 5-9 класс/ Матвеев А.П.- Москва «Просвещение» - 2014г

Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва «Просвещение» - 2016г

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5

<http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей

<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования

<http://multiurok.ru/> Сайт для учителей

<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал

<http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал

<http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры

<http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"

<http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры

<http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>

<http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры

<https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры

http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt_uchitelja/fizkultury/23

<http://spo.1september.ru/>

https://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей
rusedu.ru Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"

<http://ballplay.narod.ru/>

<http://ptnic.ucoz.ru/>

<http://www.prosv.ru> Сайт издательства «Просвещение».

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей»

<http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе»

<http://kzg.narod.ru/> «Культура здоровой жизни»

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка

<http://learning.mioo.ru/login/index.php> Сообщество учителей физкультуры

<http://www.moumarx.ru/> Методическое объединение учителей физкультуры

<http://www.docme.ru/> информационный сервис

redsovet.su/ видеоуроки

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион (площадка волейбольная, площадка футбольная, площадка баскетбольная, площадка "Варкаут", беговые дорожки),

спортзал

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;

Лыжи с креплением беговые:

Лыжные палки;

Лыжные ботинки;

Гимнастическая стенка,

Гимнастические маты;

Мячи для метания 150 гр.;

Секундомер;

Гантели 1 кг; 2 кг;

Мячи набивные 1 кг; 2 кг;

Скакалки;

Гимнастические палки;

Гимнастическая скамейка;

Перекладина