

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Октябрьского района
МБОУ СОШ № 41

РАССМОТРЕНО

Методический совет

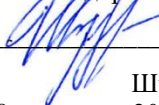


Черемисова О.В.

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Шульженко К.Д.

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №41



Медный А.П.

Приказ №172
от «28» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Я ВЫБИРАЮ ГТО»

для обучающихся 7-9 классов

ст. Бессергеновская, 2023 год.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Актуальность и назначение программы	3
Цели и задачи курса внеурочной деятельности «Я ВЫБИРАЮ ГТО»	3
Место курса внеурочной деятельности «Я ВЫБИРАЮ ГТО» в учебном плане	3
Планируемые результаты освоения курса «Я ВЫБИРАЮ ГТО»	4
Личностные результаты.....	4
Метапредметные результаты.....	4
Предметные результаты.....	4
Содержание курса «Я ВЫБИРАЮ ГТО»	5
Тематическое планирование курса «Я ВЫБИРАЮ ГТО»	10
Контрольно-тематическое планирование курса «Я ВЫБИРАЮ ГТО»	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность учителя в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА «Я ВЫБИРАЮ ГТО»

Цель программы: создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведения здорового образа жизни;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного навыка;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи комплекса ГТО:

- Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

МЕСТО КУРСА «Я ВЫБИРАЮ ГТО»

В учебном плане внеурочной деятельности программа ориентирована на обучающихся 7-9 классов. Всего на изучение учебного курса «Я ВЫБИРАЮ ГТО» в 7-9 классах отводится 102 часа, по одному часу в каждом классе.

В основе рабочей программы – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность обучающихся и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию.

Программа внеурочной деятельности может сочетаться с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда обучающиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе внеурочной деятельности может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ.

При этом предпочтения отдаются командным играм, которые требуют взаимодействия между членами команды и способствуют формированию коллективизма, игры, которые требуют четкого соблюдения правил. И играм, направленным на сотрудничество, т.е. игры оказывающие воздействие не только на физическое развитие школьников, а в первую очередь, на их личность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «Я ВЫБИРАЮ ГТО»

Занятия в рамках курса направлены на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным и предметным), которые должны демонстрировать выпускники по завершении обучения.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «Я ВЫБИРАЮ ГТО», являются:

- активно включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА Я ВЫБИРАЮ ГТО

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

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

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

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности «Я ВЫБИРАЮ ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО и состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

7 класс (34 часа)

Раздел №1 Бег (11 часов)

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности: Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег. Бег в медленном темпе 6—8 мин. Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш». Бег в медленном темпе 7—8 минут. Общеразвивающие упражнения. Бег в медленном темпе 8—10 минут. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м.

Бег в медленном темпе 10—12 минут. Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м. Повторные пробежки, дистанции 60—100 м на результат (3—4 р.)

Раздел №2 Прыжки в длину (6 часов)

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности:

Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.

Подвижные игры с бегом и прыжками.

Раздел №3 Метание мяча (7 часов)

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности:

Инструктаж по ТБ. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз. Метание через вертикальные препятствия. Метание с двух, трех, пяти шагов разбега. Бросок («хлест») Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз. Метание в коридор 2—3 м. с выполнением разбега по прямой линии.

Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча.

Подвижные игры, метание в цель по площадке

Раздел №4 Беговые упражнения (10 часов)

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; рабоспортивные игры;

подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности:

Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения. Бег в медленном темпе 5—6 минут. Бег с ускорением. Бег в умеренном темпе 7—8 минут. Общеразвивающие упражнения. Бег с высоко-го старта. Пробежки с низкого старта. Бег на результат. Дистанция 30—60 м. Пробегание отрезков 150—200—300 м Игра «Вызов номеров»

8 класс (34 часа)

Раздел №1 Развитие двигательных качеств (10 часов)

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности:

Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Игры: «Обруч». «Ласточка» Развитие координационных способностей.. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: Слушай внимательно. Развитие координационных способностей. ОРУ. Подвижные игры: Стань правильно. Белые медведи. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». ОРУ в движении. Эстафеты с предметами. ОРУ в движении. Игры: Шишки, желуди, орехи. Кошки – мышки. Игры с предметами. Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки». Игры с предметами. ОРУ. Игры: «Мяч по кругу». «Салки с мячом»

Раздел №2 Развитие скоростно-силовых способностей (8 часов)

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовк

Содержание деятельности:

Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно -силовых способностей. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.

ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища. ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки. ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места. ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча. Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий.

Раздел №3 Развитие силовых способностей (8 часов)

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности:

Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. . Отжимание. Лазание по гимнастической стенке и канату. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. ОРУ в движении. Висы. ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы. Эстафеты с предметами. Подвижные игры.

Раздел №4 Развитие координационных способностей (8 часов)

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности:

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.

ОРУ с предметами. Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Челночный бег. Круговая тренировка на развитие координации. Бег с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты на развитие координации.

9 класс (34 часа)

Раздел №1 Легкая атлетика (9 часов)

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Содержание деятельности:

Инструктаж по ТБ. Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров. Прыжок в длину с места, бег 60 метров. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости. Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.

Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон. Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.

Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м).

Бег по дистанции, финиширование.

Раздел №2 Развитие силовых способностей (9 часов)

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Содержание деятельности:

Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения общеразвивающие.

Круговая тренировка на развитие силы. Упражнения с набивными мячами.

Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Лазание по канату.

Раздел №3 Гимнастика (9 часов)

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; экскурсия; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, группо-

вая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Содержание деятельности:

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лазание по канату. Акробатические упражнения, упр. на бревне

Лазание по канату без помощи ног ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнение на перекладине. ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнения с набивными мячами, прыжки. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря. Лазание по канату без помощи ног.

Раздел №4 Развитие прыгучести (7 часов)

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Содержание деятельности:

Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре). Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.

Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
«Я ВЫБИРАЮ ГТО» 7 КЛАСС**

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел №1 Бег (11 часов)		
Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег. Бег в медленном темпе 6—8 мин. Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш». Бег в медленном темпе 7—8 минут. Общеразвивающие упражнения. Бег в медленном темпе 8—10 минут. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м. Бег в медленном темпе 10—12 минут. Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м. Повторные пробежки, дистанции 60—100 м на результат (3—4 р.)	Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, в равномерном темпе и с ускорениями.	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение..
Раздел №2 Прыжки в длину (6 часов)		
Инструктаж по ТБ. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия. Сочетание разбега, отталкивания и прыжков. Группировка и приземление. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат. Прыжки из приседа. Подвижные игры с бегом и прыжками	Прыжки. Сочетание разбега, отталкивания и прыжков. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега. Специальные прыжковые упражнения.	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.
Раздел №3 Метание мяча (7 часов)		
Инструктаж по ТБ. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз. Метание через вертикальные препятствия. Метание с двух, трех, пяти шагов разбега. Бросок («хлест») Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз. Метание на 2—3 м с выполнением разбега по прямой линии. Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча. Подвижные игры, метание в цель по площадке	Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.
Раздел №4 Беговые упражнения (10 часов)		
Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения. Бег в медленном темпе 5—6 минут. Бег с ускорением. Бег в умеренном темпе 7—8 минут. Общеразвивающие упражнения. Бег с высокого старта. Пробежки с низкого старта. Бег на результат. Дистанция 30—60 м. Пробегание отрезков 150—200—300 м. Игра «Вызов номеров»	Общеразвивающие беговые упражнения	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
«Я ВЫБИРАЮ ГТО» 8 КЛАСС**

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел №1 Развитие двигательных качеств (10 часов)		
Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Игры: «Обруч». «Ласточка» Развитие координационных способностей ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Слушай внимательно Развитие координационных способностей. ОРУ. Подвижные игры: «Стань правильно». «Белые медведи» ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». ОРУ в движении Эстафеты с предметами. ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи». «Кошки – мышки. Игры с предметами. Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки». ОРУ. Игры с мячом. ОРУ. Игры: «Мяч по кругу». «Салки с мячом»	Развитие двигательных качеств через подвижные игры	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.
Раздел №2 Развитие скоростно-силовых способностей (8 часов)		
Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно -силовых способностей.ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища. ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки. ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места. ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча. Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий	ОРУ направленные на развитие скоростно-силовых способностей	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.
Раздел №3 Развитие силовых способностей (8 часов)		
Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Отжимание. Лазание по гимнастической стенке и канату. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. ОРУ в движении. Висы. ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы. Эстафеты с предметами. Подвижные игры	ОРУ направленные на развитие силовых способностей	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.
Раздел №4 Развитие координационных способностей (8 часов)		
Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания. ОРУ с предметами. Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.. Передвижение по наклонной	ОРУ направленные на развитие координационных способностей	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

гимнастической скамейке. Челночный бег. Круговая тренировка на развитие координации. Бег с преодолением препятствий. Игры и эстафеты на развитие координации		
--	--	--

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
«Я ВЫБИРАЮ ГТО» 9 КЛАСС**

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел №1 Легкая атлетика (9 часов)		
Инструктаж по ТБ. Бег 1000 м, челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с места, бег 60 м. Общеразвивающие без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости. Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон. Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон. Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту. Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м). Бег по дистанции, финиширование	ОРУ направленные на развитие быстроты и выносливости	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение
Раздел №2 Развитие силовых способностей (9 часов)		
Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения общеразвивающие. Круговая тренировка на развитие силы. Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Упражнения на перекладине. Лазание по канату	ОРУ направленные на развитие силы	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение
Раздел №3 Гимнастика (9 часов)		
Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лазание по канату. Акробатические упражнения, упражнения на бревне. Лазание по канату без помощи ног. ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнение на перекладине. ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнения набивными мячами, прыжки. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря. Лазание по канату без помощи ног.	Общеразвивающие упражнения	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение
Раздел №4 Развитие прыгучести (7 часов)		
Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега.	ОРУ направленные на развитие	Физкультурно-спортивная; соревно-

<p>Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре). Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками. Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе</p>	<p>прыгучести</p>	<p>вательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение</p>
--	-------------------	---