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

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методический совет	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ СОШ №41
_____	_____	_____
Черемисова О.В.	Шульженко К.Д.	Медный А.П.
Протокол №1		Приказ №_____
от «31» августа 2026 г.	от «31» августа 2026 г.	от «01» сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 11703516)

"Я выбираю ГТО"

для обучающихся 7-9 классов

ст. Бессергеневская 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Я выбираю ГТО"

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 ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Я выбираю ГТО"

Цель курса: 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 курса:

- 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:
- Государственный характер и оздоровительная направленность;
- Личностно-ориентированная направленность;
- Добровольность и доступность;
- Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
- Обязательность медицинского контроля;
- Непрерывность и преемственность;
- Вариативность и адаптация;
- Учет региональных и национальных особенностей.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Я выбираю ГТО" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

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, направленные на сотрудничество, т.е. игры оказывающие воздействие не только на физическое развитие школьников, а в первую очередь, на их личность.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Я выбираю ГТО"

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 КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Я выбираю ГТО"

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, целью 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

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 высокого старта. Пробежки с низкого старта Бег на результат. Дистанция 30—60 м. Пробегание отрезков 150—200—300 м Игра «Вызов номеров»

8 КЛАСС

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 подготовки

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

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. **П**рыжок 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, групповая 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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 управлять 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;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Бег					
1.1	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег. Бег в мед-ленном темпе 6—8 мин. Совершенствуя техники отдельных элемен-тов, 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.)	11	Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, в равномерном темпе и с ускорениями.	Физкультурно-спортивная; соревно-вательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение	
Итого		11			
Раздел 2. Прыжки в длину					
2.1	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	6	Прыжки. Сочетание разбега, отталкивания и прыжков. Прыжки избранным способом с индивиду-альным подбором разбега. Специальные прыжковые упражнения	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.	
Итого		6			
Раздел 3. Метание мяча					
3.1	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 уп-ражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча. Подвижные игры, метание в цель по площадке	7	Специальные, подводящие и под-готовительные упражнения для овладения отдельными элемента-ми техники метания мяча	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение	

Итого		7			
Раздел 4. Беговые упражнения					
4.1	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»	10	Общеразвивающие беговые упражнения	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение	
Итого		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Развитие двигательных качеств					
1.1	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Игры: «Обруч». «Ласточка» Развитие координационных способностей ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Слушай внимательно Развитие координа-ционных 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»	10	Развитие двигательных качеств через подвижные игры	Физкультурно-спортивная; соревно-вательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.	
Итого		10			
Раздел 2. Развитие скоростно-силовых способностей					
2.1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно -силовых способно-стей.ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. ОРУ. Полоса препят-ствий. 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 ус-корением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий	8	ОРУ направленные на развитие скоростно-силовых способностей	Физкультурно-спортивная; соревно-вательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение	
Итого		8			
Раздел 3. Развитие силовых способностей					
3.1	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Отжимание. Лазание по гимна-стической стенке и канату. Подтягивание лежа на животе по гимна-стической 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	8	ОРУ направленные на развитие силовых способностей	Физкультурно-спортивная; соревно-вательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение	
Итого		8			
Раздел 4. Развитие координационных способностей					
4.1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамей-ке. Висы. Преодоление полосы препятствий с элементами	8	ОРУ направленные на	Физкультурно-спортивная;	

	лазанья и перелазания, переползания. ОРУ с предметами. Игры и эстафеты. Раз-витие координационных способностей.. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Челночный бег. Круговая тренировка на развитие координации. Бег с преодолением препятствий. Игры и эста-феты на развитие координации		развитие координационных способностей	соревно-вательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение	
Итого		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Легкая атлетика					
1.1	Инструктаж по ТБ. Бег 1000 м, челночный бег 3*10 м. Прыжок в дли-ну с места, бег 60 м. Общеразвивающие без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости. Виды бега. Ана-лиз 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 раз-гон. Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по пово-роту. Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м). Бег по дистанции, финиширование	9	ОРУ направленные на развитие быстроты и выносливости	Физкультурно-спортивная; соревно-вательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение	
Итого		9			
Раздел 2. Развитие силовых способностей					
2.1	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	9	ОРУ направленные на развитие силы	Физкультурно-спортивная; соревно-вательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение	
Итого		9			
Раздел 3. Гимнастика					
3.1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лазание по канату. Акробатические упраж-нения, 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.	9	Общеразвивающие упражнения	Физкультурно-спортивная; соревно-вательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение	
Итого		9			
Раздел 4. Развитие прыгучести					
4.1	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-	7	ОРУ направленные на развитие прыгучести	Физкультурно-спортивная; соревно-вательная;	

	три-четыре). Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками. Выпригивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку. Выполнение прыжка в разных ус-ловиях в длину на гимнастическом мате. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе			игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение	
Итого		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			