****

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся 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» являются:***

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**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.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

*Регулятивные УУД:*

* умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

*Познавательные УУД:*

* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Коммуникативные УУД:*

* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

5 класс

**Бег – 11 часов**

Бег в медленном темпе 6—8 мин.

Специальные беговые упражнения.

*а) бег высоко поднимая бедро. б) семенящий бег.*

*Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).*

Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт»,

«внимание», «марш».

*Повторить выполнение низкого старта*

Бег в медленном темпе 7—8 минут.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег.

Бег в медленном темпе 8—10 минут.

Специальные беговые упражнения.

*(бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) 3—4 раза на отрезке до 30 м.*

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.).

Прыжки в длину -6 часов

Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия.

*Отталкиваясь одной ногой с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствия высотой 25—30 м, установленных на расстоянии 1 м от места толчка с разбега 5—7—9 беговых шагов (обеспечить безопасность приземления).*

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.

Прыжки из приседа

*Для равновесия, взять мяч в руки (не обязательно).*

*Сесть. Сидя на носках (пятки подняты), бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу.*

*Подпрыгнуть на 10-15 см. Соблюдя параллельность пола и бедер.*

*После приземления оттолкнутся опять.*

*На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгнуть как можно выше (из положения сидя вверх).*

Метание мяча – 8 часов

Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз.

*Ударяя на расстоянии 1 м перед собой.*

Бросок («хлест»)

*Всей рукой с выпрямлением в локтевом суставе, выставляя вперед левую ногу и, перенося на нее тяжесть тела во время броска.*

Метание через вертикальные препятствия.

*Метание в цель на высоте 2—2,5 м от пола.*

Метание с двух, трех, пяти шагов разбега.

*Обращать внимание на ритм последних шагов.*

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 и др.

Беговые упражнения – 9 часов

Общеразвивающие упражнения.

Бег в умеренном темпе 7—8 минут.

Бег с ускорением.

*Выполняется индивидуально, группой: 4—6 раз на дистанции 30—40 м (следить за техникой бега)*

Бег в медленном темпе 5—6 минут.

Общеразвивающие упражнения.

Пробежки с низкого старта

*4—6 раз по 20—30 метров не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои движения, обращая внимание на правильность первых движений со старта: отрыв рук, эффективное выталкивание туловища вперед двумя ногами и согласованность движений рук и ног на первых шагах со старта в условиях бега с наклоном туловища.*

Бег на результат.

*Дистанция 30—60 м.*

Общеразвивающие упражнения.

Бег с высокого старта.

*Групповые старты на поляне, в лесу.*

Общеразвивающие упражнения.

Пробегание отрезков 150—200—300 м.

*Используя спуски и подъемы.*

Игра «Вызов номеров»

6 класс

**Развитие двигательных качеств -10 часов**

ОРУ. Игры: Обруч. Ласточка. Развитие координационных способностей

ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: Слушай внимательно. Развитие координационных способностей.

Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки».

ОРУ. Подвижные игры: Стань правильно. Белые медведи.

ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»

ОРУ. Игры: Мяч по кругу. Салки с мячом

ОРУ в движении. Игры: Шишки, желуди, орехи. Кошки – мышки.

ОРУ в движении Эстафеты с предметами

Игры с предметами. Развитие координации

ОРУ. Игры с мячом.

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

Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.

Развитие силовых способностей – 8 часов

Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание.

Лазание по гимнастической стенке и канату.

Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.

ОРУ в движении. Перелазание через коня.

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.

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.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами. Игры и эстафеты.

Челночный бег.

Круговая тренировка на развитие координации.

Бег с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты на развитие координации.

7 класс

**Лёгкая атлетика- 9 часов**

**Инструктаж по ТБ. П**рыжок в длину с места, бег 60 метров.

Бег 1000 метров, челночный бег 3\*10 метров.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты

Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.

Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.

**Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м)** старт и стартовый разгон.

Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.

Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.

Бег по дистанции, финиширование.

Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м). Развитие силовых способностей - 8 часов

**Инструктаж по ТБ.** упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения на гибкость, силовая подготовка.

Лазание по канату.

Упражнения с гантелями, набивными мячами.

Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.

Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.

Упражнения на брусьях.

Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.

Круговая тренировка на развитие силы.

Лыжная подготовка – 8 часов

Инструктаж по ТБ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода.

Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

Прохождение дистанции 2 км.

Торможение «плугом», упором

Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км.

Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода.

Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

Гимнастика- 9 часов

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

Элементы акробатики. Упражнения на гибкость,

Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост», упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами

Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке

Круговая тренировка на развитие гибкости

Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.

Тест на гибкость

8 класс

**Развитие прыгучести- 8 часов**

**Инструктаж по ТБ.** Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега.

Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.

Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.

Серия прыжков в высоту с места (два-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 условиях в длину на гимнастическом мате.

Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.

Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.

Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.

**Гимнастика- 9 часов**

**Инструктаж по ТБ.** ОРУ. Лазание по канату.

Акробатические упражнения, упр. на бревне

Лазание по канату без помощи ног

ОРУ. Прыжки через скакалку.

Упражнения на брусьях, на перекладине.

ОРУ. Прыжки через скакалку.

Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки

Эстафета с использованием гимнастического инвентаря

Лазание по канату без помощи ног

Лыжная подготовка- 7 часов

Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.

Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».

Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).

Прохождение дистанции 2 км.

Торможение «плугом», упором

Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км.

Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.

Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

Развитие силовых способностей- 9 часов

**Инструктаж по ТБ.** упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения на гибкость, силовая подготовка.

Лазание по канату.

Упражнения с гантелями, набивными мячами.

Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.

Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.

Упражнения на брусьях.

Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.

Круговая тренировка на развитие силы.

9 класс

**Легкая атлетика. 9 часов**

**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

Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития 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.

Развитие силовых способностей. 9 часов

**Инструктаж по ТБ.** упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения на брусьях.

Круговая тренировка на развитие силы.

Упражнения с гантелями, набивными мячами.

Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.

Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.

Упражнения на гибкость, силовая подготовка.

Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.

Лазание по канату.

Лыжная подготовка. 8 часов

Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.

Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».

Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).

Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

Торможение «плугом», упором

Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км.

Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.

1. Прохождение дистанции 2 км.

Развитие прыгучести. 10 часов

**Инструктаж по ТБ.** Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега.

Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.

**Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.**

Серия прыжков в высоту с места (два-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 условиях в длину на гимнастическом мате.

Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.

Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.

* 1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1. **класс (34 ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Общее кол-во часов** | **Тео рия** | **Пра кти ка** | **Основные виды деятельности учащихся** |
| **Бег** | 11 | 5 | 6 | Специальные беговыеупражнения. ОРУ в движении. Бег с ускорением с максимальной скоростью |
| **Прыжки в длину** | 6 | 2 | 4 | ОРУ на развитие прыгучести. Специальные прыжковыеупражнения. |
| **Метание меча** | 8 | 4 | 4 | ОРУ с теннисным мячомкомплекс. Метание т/мяча на дальность. |
| **Беговые упражнения** | 9 | 5 | 4 | Специальные беговыеупражнения Чередование бега с ходьбой. Бег различными способами. |
| **Итого** | 34 | 16 | 18 |  |

1. **класс (34 ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Общее кол-во часов** | **Тео рия** | **Пра кти ка** | **Основные виды деятельности учащихся** |
| **Развитие двигательных****качеств.** | 10 | 4 | 6 | ОРУ в движении. Бег со сменойнаправления. |
| **Развитие скоростно - силовых способностей.** | 8 | 4 | 4 | Ускорения. Челночный бег 4х10. |
| **Развитие силовых****способностей.** | 8 | 3 | 5 | Подтягивание. Круговаятренировка. ОРУ на силу. |
| **Развитие координационных****способностей.** | 8 | 4 | 4 | ОРУ на развитие координации. Игры с повышеннойдвигательной активностью. |
| **Итого** | 34 | 15 | 19 |  |

1. **класс (34 ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Общее кол-во часов** | **Тео рия** | **Пра кти ка** | **Основные виды деятельности учащихся** |
| **Лёгкая атлетика.** | 9 | 3 | 6 | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.Бег на длинные дистанции. |
| **Развитие силовых способностей.** | 8 | 3 | 5 | Подтягивание. Круговаятренировка. ОРУ на силу. |
| **Лыжная подготовка.** | 8 | 3 | 5 | Изучение видов лыжных ходов.Прохождение дистанции на время. |
| **Гимнастика.** | 9 | 4 | 5 | Изучение строевых приемов.Лазанье по канату. |
| **Итого** | 34 | 13 | 21 |  |

1. **класс (34 ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Общее кол-во часов** | **Тео рия** | **Пра кти ка** | **Основные виды деятельности учащихся** |
| **Развитие прыгучести.** | 8 | 2 | 6 | Специальные прыжковыеупражнения. Круговая тренировка на развитие прыгучести. |
| **Гимнастика.** | 9 | 4 | 5 | Изучение строевых приемов.Прыжки через коня. |
| **Лыжная подготовка.** | 7 | 3 | 4 | Прохождение дистанции навремя. Лыжная эстафета. |
| **Развитие силовых****способностей.** | 9 | 4 | 5 | Отжимание. Круговаятренировка. ОРУ на силу. |
| **Итого** | 34 | 14 | 20 |  |

1. **класс (34 ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Обще е****кол- во часов** | **Теор ия** | **Практи ка** | **Основные виды деятельности учащихся** |
| **Легкая атлетика.** | 9 | 2 | 7 | Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег500м, 1000м. |
| **Развитие силовых способностей.** | 9 | 3 | 6 | Круговая тренировка. ОРУ на силу.Отжимание, подтягивание. |
| **Лыжная****подготовка.** | 6 | 2 | 4 | Прохождение дистанции на время.Лыжная эстафета. |
| **Развитие прыгучести.** | 10 | 2 | 8 | Специальные прыжковые упражнения. Круговая тренировкана развитие прыгучести. |
| **Итого** | 34 | 9 | 25 |  |

***Приложение 1.***

***Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности***

***«Готов к труду и обороне»***

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| ***Раздел «Бег» (11 часов)*** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег | 07.09 |  |
| 2 | Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш» | 14.09 |  |
| 3 | Бег в медленном темпе 6—8 мин | 21.09 |  |
| 4 | Общеразвивающие упражнения | 28.09 |  |
| 5 | Бег в медленном темпе 7—8 минут | 05.10 |  |
| 6 | Бег в медленном темпе 8—10 минут | 12.10 |  |
| 7 | Специальные беговые упражнения | 19.10 |  |
| 8 | Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м | 26.10 |  |
| 9 | Бег в медленном темпе 10—12 минут | 09.11 |  |
| 10 | Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м | 16.11 |  |
| 11 | Повторные пробежки, дистанции 60—100 м на результат (3—4 р.) | 23.11 |  |
| ***Раздел «Прыжки в длину» (6 часов)*** |
| 12 | Инструктаж по ТБ. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия | 30.11 |  |
| 13 | Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление | 07.12 |  |
| 14 | Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега | 14.12 |  |
| 15 | Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат | 21.12 |  |
| 16 | Подвижные игры с бегом и прыжками | 28.12 |  |
| 17 | Прыжки из приседа | 30.12 |  |
| ***Раздел «Метание мяча» (8 часов)*** |
| 18 | Инструктаж по ТБ. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз | 11.01 |  |
| 19 | Бросок («хлест») | 18.01 |  |
| 20 | Метание через вертикальные препятствия | 25.01 |  |
| 21 | Метание с двух, трех, пяти шагов разбега | 01.02 |  |
| 22 | Метание на 2—3 м | 08.02 |  |
| 23 | Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча | 15.02 |  |
| 24 | Подвижные игры, метание в цель по площадке и др. | 22.02 |  |
| 25 | Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз | 01.03 |  |
| ***Раздел «Беговые упражнения» (9 часов)*** |
| 26 | Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения | 15.03 |  |
| 27 | Бег в умеренном темпе 7—8 минут | 29.03 |  |
| 28 | Бег с ускорением | 05.04 |  |
| 29 | Бег в медленном темпе 5—6 минут | 12.04 |  |
| 30 | Общеразвивающие упражнения | 19.04 |  |
| 31 | Пробежки с низкого старта | 26.04 |  |
| 32 | Бег на результат | 10.05 |  |
| 33 | Пробегание отрезков 150—200—300 м | 17.05 |  |
| 34 | Игра «Вызов номеров» | 25.05 |  |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| ***Раздел «Развитие двигательных качеств» (10 часов)*** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Игры: «Обруч». «Ласточка» | 04.09 |  |
| 2 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Слушай внимательно». «Ходим в шляпах» | 11.09 |  |
| 3 | Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки» | 18.09 |  |
| 4 | ОРУ. Подвижные игры: «Стань правильно». «Белые медведи» | 25.09 |  |
| 5 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 02.10 |  |
| 6 | ОРУ. Игры: «Мяч по кругу». «Салки с мячом» | 09.10 |  |
| 7 | ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи». «Кошки – мышки» | 16.10 |  |
| 8 | ОРУ в движении Эстафеты с предметами | 23.10 |  |
| 9 | Игры с предметами | 30.10 |  |
| 10 | ОРУ. Игры с мячом | 13.11 |  |
| ***Раздел «Развитие скоростно-силовых способностей» (8 часов)*** |
| 11 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча | 20.11 |  |
| 12 | Бросок набивного мяча | 27.11 |  |
| 13 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку | 04.12 |  |
| 14 | ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища | 11.12 |  |
| 15 | ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки | 18.12 |  |
| 16 | ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места | 25.12 |  |
| 17 | ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча | 15.01 |  |
| 18 | Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий | 22.01 |  |
| ***Раздел «Развитие силовых способностей» (8 часов)*** |
| 19 | Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание | 29.01 |  |
| 20 | Лазание по гимнастической стенке и канату | 05.02 |  |
| 21 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов | 12.02 |  |
| 22 | ОРУ в движении. Перелазание через коня | 19.02 |  |
| 23 | ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине | 26.02 |  |
| 24 | Ходьба на носках по гимнастической скамейке | 05.03 |  |
| 25 | ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы | 12.03 |  |
| 26 | Эстафеты с предметами. Подвижные игры | 19.03 |  |
| ***Раздел «Развитие координационных способностей» (8 часов)*** |
| 27 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы | 02.04 |  |
| 28 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания | 09.04 |  |
| 29 | ОРУ с предметами. Игры и эстафеты | 16.04 |  |
| 30 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке | 23.04 |  |
| 31 | Челночный бег | 30.04 |  |
| 32 | Круговая тренировка на развитие координации | 07.05 |  |
| 33 | Бег с преодолением препятствий | 14.05 |  |
| 34 | Игры и эстафеты на развитие координации | 21.05 |  |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| ***Раздел «Лёгкая атлетика» (9 часов)*** |
| 1 | **Инструктаж по ТБ. П**рыжок в длину с места, бег 60 метров | 04.09 |  |
| 2 | Бег 1000 метров, челночный бег 3\*10 метров | 11.09 |  |
| 3 | ОРУ без предметов, с предметами,  упражнения для развития быстроты | 18.09 |  |
| 4 | Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости | 25.09 |  |
| 5 | Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции | 02.10 |  |
| 6 | **Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м)** старт и стартовый разгон | 09.10 |  |
| 7 | Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон | 16.10 |  |
| 8 | Бег по дистанции, финиширование | 23.10 |  |
| 9 | **Техника бега на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)** | 30.10 |  |
| ***Раздел «Развитие силовых способностей» (8 часов)*** |
| 10 | **Инструктаж по ТБ.** Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке | 13.11 |  |
| 11 | Упражнения на гибкость, силовая подготовка | 20.11 |  |
| 12 | Лазание по канату | 27.11 |  |
| 13 | Упражнения с гантелями, набивными мячами | 04.12 |  |
| 14 | Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке | 11.12 |  |
| 15 | Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание | 18.12 |  |
| 16 | Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях | 25.12 |  |
| 17 | Круговая тренировка на развитие силы | 15.01 |  |
| ***Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)*** |
| 18 | Инструктаж по ТБ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода | 22.01 |  |
| 19 | Подъемы «полуёлочкой», «елочкой» | 29.01 |  |
| 20 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 05.02 |  |
| 21 | Прохождение дистанции 2 км | 12.02 |  |
| 22 | Торможение «плугом», упором | 19.02 |  |
| 23 | Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км | 26.02 |  |
| 24 | Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода | 05.03 |  |
| 25 | Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?» | 12.03 |  |
| ***Раздел «Гимнастика» (9 часов)*** |
| 26 | **Инструктаж по ТБ.** Упражнения на гимнастической стенке | 19.03 |  |
| 27 | Элементы акробатики. Упражнения на гибкость | 02.04 |  |
| 28 | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» | 09.04 |  |
| 29 | Упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами | 16.04 |  |
| 30 | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | 23.04 |  |
| 31 | **Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке** | 30.04 |  |
| 32 | Круговая тренировка на развитие гибкости | 07.05 |  |
| 33 | Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях | 14.05 |  |
| 34 | Тест на гибкость | 21.05 |  |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| ***Раздел «Развитие прыгучести» (8 часов)*** |
| 1 | **Инструктаж по ТБ.** Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега | 04.09 |  |
| 2 | Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами | 11.09 |  |
| 3 | **Соревнования по прыжкам в длину и в высоту** | 18.09 |  |
| 4 | Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками | 25.09 |  |
| 5 | Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате | 02.10 |  |
| 6 | Прыжок в длину с места с закрытыми глазами | 09.10 |  |
| 7 | Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе | 16.10 |  |
| 8 | **Соревнования по прыжкам в длину и в высоту** | 23.10 |  |
| ***Раздел «Гимнастика» (9 часов)*** |
| 9 | **Инструктаж по ТБ.** ОРУ. Лазание по канату | 30.10 |  |
| 10 | Акробатические упражнения, упражнения на бревне | 13.11 |  |
| 11 | Лазание по канату без помощи ног | 20.11 |  |
| 12 | ОРУ. Прыжки через скакалку | 27.11 |  |
| 13 | **Упражнения на брусьях, на перекладине** | 04.12 |  |
| 14 | ОРУ. Прыжки через скакалку | 11.12 |  |
| 15 | Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки | 18.12 |  |
| 16 | Эстафета с использованием гимнастического инвентаря | 25.12 |  |
| 17 | Лазание по канату без помощи ног | 15.01 |  |
| ***Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)*** |
| 18 | Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода | 22.01 |  |
| 19 | Подъемы «полуёлочкой», «елочкой» | 29.01 |  |
| 20 | Совершенствованиеодновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 05.02 |  |
| 21 | Прохождение дистанции 2 км | 12.02 |  |
| 22 | Торможение «плугом», упором | 19.02 |  |
| 23 | Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км | 26.02 |  |
| 24 | Совершенствованиеконькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода | 05.03 |  |
| 25 | Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?» | 12.03 |  |
| ***Раздел «Развитие силовых способностей» (9 часов)*** |
| 26 | **Инструктаж по ТБ.** Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке | 19.03 |  |
| 27 | Упражнения на гибкость, силовая подготовка | 02.04 |  |
| 28 | Лазание по канату | 09.04 |  |
| 29 | Упражнения с гантелями, набивными мячами | 6.04 |  |
| 30 | Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке | 23.04 |  |
| 31 | Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание | 30.04 |  |
| 32 | Упражнения на брусьях | 07.05 |  |
| 33 | Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях | 14.05 |  |
| 34 | Круговая тренировка на развитие силы | 21.05 |  |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| ***Раздел «Легкая атлетика» (9 часов)*** |
| 1 | **Инструктаж по ТБ.** Бег 1000 м, челночный бег 3\*10 м | 01.09 |  |
| 2 | **П**рыжок в длину с места, бег 60 м | 08.09 |  |
| 3 | ОРУ без предметов, с предметами,  упражнения для развития быстроты, выносливости | 15.09 |  |
| 4 | Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции | 22.09 |  |
| 5 | Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон | 29.09 |  |
| 6 | **Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м)** старт и стартовый разгон | 06.10 |  |
| 7 | Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту | 13.10 |  |
| 8 | **Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)** | 20.10 |  |
| 9 | Бег по дистанции, финиширование | 27.10 |  |
| ***Раздел «Развитие силовых способностей» (9 часов)*** |
| 10 | **Инструктаж по ТБ. У**пражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке | 10.11 |  |
| 11 | Упражнения на брусьях | 17.11 |  |
| 12 | Круговая тренировка на развитие силы | 24.11 |  |
| 13 | Упражнения с гантелями, набивными мячами | 01.12 |  |
| 14 | Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке | 08.12 |  |
| 15 | Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание | 15.12 |  |
| 16 | Упражнения на гибкость, силовая подготовка | 22.12 |  |
| 17 | Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях | 29.12 |  |
| 18 | Лазание по канату | 12.01 |  |
| ***Раздел «Лыжная подготовка» (6 часов)*** |
| 19 | Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода | 19.01 |  |
| 20 | Подъемы «полуёлочкой», «елочкой» | 26.01 |  |
| 21 | Совершенствованиеодновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 02.02 |  |
| 22 | Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?» | 09.02 |  |
| 23 | Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км | 16.02 |  |
| 24 | Совершенствованиеконькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода Прохождение дистанции 2 км | 02.03 |  |
| ***Раздел «Развитие прыгучести» (10 часов)*** |
| 25 | **Инструктаж по ТБ.** Прыжки на месте толчком с двух ног | 09.03 |  |
| 26 | Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами | 16.03 |  |
| 27 | Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами | 30.03 |  |
| 28 | **Соревнования по прыжкам в длину и в высоту** | 06.04 |  |
| 29 | **Соревнования по прыжкам в длину и в высоту** | 13.04 |  |
| 30 | Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре) | 20.04 |  |
| 31 | Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками | 27.04 |  |
| 32 | **Выпригивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку** | 04.05 |  |
| 33 | Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате | 11.05 |  |
| 34 | Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе | 18.05 |  |

**Приложение 2 МОНИТОРИНГОВАЯ КАРТА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ, МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КУРСОВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Показатели** | **Диагностические средства, инструментарий** | **Год реализации программы** | **Сроки проведения** |
| **Личностные** |
| 1 | Ориентация в системе моральных норм иценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали; | Устная оценка своих действий | Ежегодно | Ноябрь |
| **Метапредметные** |
| **Регулятивные универсальные учебные действия** |
| 2 | Планирование пути достижения целей; | Тест | Ежегодно | Декабрь-Январь |
| **Познавательные универсальные учебные действия** |
| 3 | Установление причинно-следственныхсвязей; | Наблюдение | Ежегодно | Февраль |
| **Коммуникативные универсальные учебные действия** |
| 4 | Умение устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем приниматьрешения и делать выборы; | Устная оценка своих действий | Ежегодно | Март |

Приложение 3

**Государственные требования к уровню**

физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**III СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 5-6 классов, 11- 12 лет)

1. **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты) | Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| Испытания (тесты) по выбору: |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| или на 3 км  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 7. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| 9. | Стрельба из пневм. винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\* | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |

\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**IV СТУПЕНЬ**

(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

1. **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты) | Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1 | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2 | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Достатьполпальцами | Достатьполпальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достатьполпальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору: |
| 7 | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8 | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин., сек.)  | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| 9 | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во видов испытаний (тестов),которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\* | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.