

Российская Федерация
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Муниципальное образование Октябрьский район
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УНЬЮГАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА АЛЬШЕВСКОГО МИХАИЛА ИВАНОВИЧА»

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР
_____ Н.В. Николаева
«___» _____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ «Уньюганская СОШ №2
им.Альшевского М.И.»
_____ О.А. Каратаева
«___» _____ 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ГТО – путь к здоровью и успеху»**
Направленность программы: Спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся: 12-14 лет
Классы: 6-8 классы
Срок реализации: 1 год
Количество часов в год: 34 часа

Разработала: Чурбанова Ольга Герольдовна
учитель физической культуры

п. Уньюган
2022 год

1. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность в условиях внедрения ФГОС НОО приобрела новую актуальность, ведь именно стандарты закрепили обязательность ее организации. Внеурочная деятельность - это ресурс, позволяющий школе достичь нового качества образования. Именно в новом Федеральном государственном образовательном стандарте внеурочной деятельности школьников уделено особое внимание, определено пространство и время в образовательном процессе.

В настоящее время ухудшилось здоровье и физическая подготовка детей, прослеживается низкий уровень положительной мотивации к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни у школьников. Подростки 12-14 лет много времени проводят с гаджетами, мало двигаются, мало уделяют внимание своему здоровью.

Данная проблема привела к идее разработки программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 6-8 классов «ГТО – путь к здоровью и успеху».

Программа составлена на основе в соответствии с требованиями Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897.// Сайт Министерства образования и науки РФ [электронный ресурс]. Сор. Минобрнауки России) с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания №1/15 от 08 Апреля 2015г. (в редакции протокола №1/20 от 04.02.2020).

Программа направлена на повышение эффективности занятий во внеурочной деятельности и учитывает возрастные особенности детей 12-14 лет. Для подростков данного возраста характерны: повышенная возбудимость, импульсивность, утомляемость, эмоциональная неустойчивость, негативизм по отношению к взрослым, заниженная самооценка. Поэтому нужно им дать возможность самовыражаться и самореализоваться.

Актуальность программы обусловлена тем, что на протяжении последних лет сложилась тревожная ситуация - ухудшилось здоровье и физическая подготовка детей, прослеживается низкий уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни у учащихся. Таким образом, важно формирование у учащихся морального и психического здоровья, осознанной потребности в систематическом физическом усовершенствовании, развитие положительной мотивации, осознанной потребности к самостоятельным и организованным занятиям физической культурой, спортом, обретение знаний и умений здорового образа жизни.

Цель программы: формирование положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом у школьников. Для достижения цели поставлены следующие **задачи:**

1. Формировать положительную мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни;
2. Повысить общий уровень знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
3. Помочь осознать ученикам значимость физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности на любом возрастном периоде жизни;
4. Способствовать повышению двигательной активности учащихся посредством реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Методы реализации программы

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:
словесные, проблемно – поисковые, практические, наглядные, наблюдения, метод самостоятельной работы.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:
Создание ситуаций успеха в учении (например: сильные ученики - отжимаются в упоре лёжа от пола, слабые - в упоре от скамьи)

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

Самоконтроль, устный контроль, тесты.

В процессе реализации программы «ГТО – путь к здоровью и успеху» осуществляется следующая деятельность:

- используются в работе педагогические технологии, направленные на формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ;
- проводятся занятия с использованием материала по пропаганде ГТО;
- организовываются и проводятся внутришкольные соревнования;
- проводятся квесты для повышения знаний учащихся;
- в при сдаче норм ГТО выявляются одарённые и талантливые дети в спорте;
- организуются и используются современные формы спортивно-оздоровительной работы;
- обеспечивается наличие информационных стендов и наглядных материалов по выполнению нормативов.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

«ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И УСПЕХУ»

Структура и содержание программы обеспечивают условия для гибкого ее использования, реализации практической направленности обучения, осуществления принципов лично-ориентированного обучения. Кроме того, программа позволяет не только привить интерес к физической культуре и спорту, реализовать скрытые возможности каждого ученика, развить необходимые физические качества, но и призвана формировать культуру сохранения и укрепления здоровья средствами физических упражнений, культуру поведения в коллективе, команде.

Новизна, преимущество перед другими аналогичными программами состоит в применении нового разделения учебного процесса по этапам, что позволяет осуществлять дополнительное влияние извне в любой из этапов обучающего процесса, с учетом индивидуальных психолого-физиологических особенностей детей.

Дети увлекающиеся спортом, вырабатывают чувство уверенности в себе, волю, успешно учатся в школе, а затем и в высших учебных заведениях. Достоинно служат в рядах Российской армии.

В результате программы «ГТО – путь к здоровью и успеху» у учащихся возрастет познавательный интерес. Появится желание больше проявить свои максимальные физические показатели при выполнении тестовых заданий комплекса ГТО. Дети с удовольствием будут читать рекомендованную литературу для подготовки ГТО.

Мотивирующий потенциал программы предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Так же программа способствует повышению мотивации учащихся к занятиям, участию в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

А так же в процессе реализации программы для мотивации используются следующие технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. Применение данной

технологии помогает организовать деятельность учащихся по формированию здорового образа жизни.

Игровая технология даёт возможность повысить у обучающихся интерес к занятиям, позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Информационная технология. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятия становятся более интересными, наглядными и динамичными. Это применения видеофильмов-видеороликов, электронных вариантов презентаций, тактических схем и технических действий игр.

Технология уровневой дифференциации – даёт возможность каждому ребёнку реализоваться, добиваться успеха.

Технология лично – ориентированного обучения - помогает в создании творческой атмосферы на занятиях, а так же создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей.

Развивающий потенциал программы направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности.

Программа построена так, что часть материала учащиеся изучают самостоятельно. При этом идет развитие познавательных и двигательных навыков.

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу учащихся оптимальной, творческой, интересной. В процессе занятий так же формируются важные качества личности учащихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

Здоровьесберегающий потенциал программы призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

3. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При освоении данной программы обучающиеся получают возможность достичь следующих личностных, метапредметных и предметных результатов. **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.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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 отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Степень контролируемости

Рейтинговая система оценки знаний и умений состоит в том, чтобы создать условия для мотивации самостоятельности учащихся методами современной оценки результатов их работы в соответствии с реальными достижениями.

Ученики набирают баллы за сдачу нормативов, за участие в школьных мероприятиях и соревнованиях.

Фонд оценочных средств программы по выполнению нормативов ГТО предполагает дифференциацию по принципу уровней сложности, возрастных и половых особенностей. Так же дети регистрируются на сайте ГТО и отслеживают свои достижения.

Мониторинг физической подготовленности и физического развития для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний. По окончании 2 триместра проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 3 триместра – итоговый контроль. Таким образом, они прослеживают динамику физического развития в учебно-тренировочном процессе и оценивают свой уровень физической подготовленности.

Спортивное портфолио стало методом отслеживания и иллюстрирования оценки личностного роста, личностных результатов и достижений обучающихся.

Самостоятельная деятельность учащихся.

Работа с карточками помогает учащимся с помощью простейших измерительных процедур самостоятельно следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности.

Индивидуальная карточка самостоятельных действий учащихся

Зона	Номер станции при выполнении тренировки	Пульс после выполнения упражнений	Количество выполненных упражнений
Силовой тренировки			
Аэробной скорости			
Зона развития ловкости			
Лёгкой активности			
ОФП			
Пульс до начало занятия:			
Пульс после окончания занятия:			

Ожидаемые результаты

1. Повысится интерес учащихся к сдаче норм ВФСК «ГТО».
2. Увеличится процент учащихся, вовлеченных в непрерывную физкультурную и спортивную деятельность.
3. Улучшатся результаты при сдаче норм ВФСК «ГТО».
4. Сформируется система стимулов для всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения.
5. Повысится мотивация обучающихся к физической культуре и здоровому образу жизни, их приобщение к спорту.

Реализация программы внеурочной деятельности «ГТО – путь к здоровью и успеху» окажет положительное влияние на формирование мотивационно ценностных ориентаций обучающихся к занятиям физической культуры и самостоятельным занятиям по физической подготовке.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий
2	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристическом походе.	
Раздел 2 Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
3	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1
4	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1
5	Стартовый контроль.	1
6	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2
7	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1
8	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2
9	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
10	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
11	Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.	1
12	Физические качества. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1
13	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2
14	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития	1

	гибкости.	
15	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1
16	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1
17	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	1
18	Промежуточный контроль.	1
19	Эстафеты на лыжах.	1
20	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	1
21	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1
22	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2
23	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2
24	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2
25	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1
Раздел 3 Спортивные мероприятия		
26	«Быстрее! Выше! Сильнее!»	1
27	«Школьный биатлон»	1
28	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества.	1
29	«Мы готовы к ГТО»	2
Итого		34

7 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий
2	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристическом походе.	
Раздел 2 Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
3	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1
4	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1
5	Стартовый контроль.	1
6	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2
7	Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1
8	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в	2

	горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	
9	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
10	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
11	Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1
12	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1
13	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2
14	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
15	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1
16	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1
17	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км.	1
18	Промежуточный контроль.	1
19	Эстафеты на лыжах.	1
20	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км	1
21	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1
22	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2
23	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2
24	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2
25	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1
Раздел 3 Спортивные мероприятия		
26	«Быстрее! Выше! Сильнее!»	1
27	«Школьный биатлон»	1
28	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества.	1
29	«Мы готовы к ГТО»	2
Итого		34

8 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Кол-во часов
-------	-----------------------------	--------------

Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий
2	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристическом походе.	
Раздел 2 Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
3	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1
4	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1
5	Стартовый контроль.	1
6	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2
7	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1
8	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2
9	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
10	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
11	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1
12	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1
13	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2
14	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
15	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1
16	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1
17	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1
18	Промежуточный контроль.	1
19	Эстафеты на лыжах.	1
20	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км	1
21	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1
22	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2
23	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2
24	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2

25	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1
Раздел 3 Спортивные мероприятия		
26	«Быстрее! Выше! Сильнее!»	1
27	«Школьный биатлон»	1
28	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества.	1
29	«Мы готовы к ГТО»	2
Итого		34

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

6 класс

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминуток и физкультпауз.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Стрельба из пневматической винтовки: тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10X10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишеням: с разными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени № 8, 5 выстрелов).

Соревнования: спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

7 класс

Теория ВФСК «ГТО».

Цель: возрождение ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 7 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Стрельба из пневматической винтовки: тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10X10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишеням: с разными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени № 8, 5 выстрелов).

Соревнования: спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

8 класс

Теория ВФСК «ГТО».

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий,

инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

Стрельба из пневматической винтовки: тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10X10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишеням: с разными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра « Кто точнее» (стрельба по мишени № 8, 5 выстрелов).

Соревнования: спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

6. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии
1.	Спортивный зал	1
2.	Мячи баскетбольные	25
3.	Мячи волейбольные	25

4.	Мячи футбольные	20
5.	Мячи для метания	10
6.	Мяч набивной 1 кг	5
7.	Мяч набивной 2 кг	5
8.	Мяч теннисный	25
9.	Гранаты для метания	15
10.	Шведская стенка	2
11.	Перекладина	2
12.	Баскетбольные щиты	4
13.	Гимнастические маты	20
14.	Лыжи пластиковые	20
15.	Ботинки лыжные	20
16.	Палки лыжные	20
17.	Скамья гимнастическая	4
18.	Пневматическая винтовка	4
19.	Эстафетные палочки	8
20.	Скакалка гимнастическая	30
21.	Палка гимнастическая	20
22.	Конусы (оранжевые)	10

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей)/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
2. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО/ В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М:Просвещение, 2016г.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.-М.:Просвещение, 2013г.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.-М.:Просвещение, 2013г.
5. Ксензова Г.Ю. Перспективные школьные технологии: Учебно- методическое пособие. — М.: Педагогическое общество России, 2000. - 224 с.
6. Материалы Всероссийской научно- практической конференции. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современном обществе. Самарское отделение Литфонда. 2010.с199
7. Методическое пособие «ФК – тестовый контроль». Автор В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2007год.
8. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография. – Киев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015 – 704 с.

Интернет- ресурсы

1. <http://www.gto.ru/> - официальный сайт ВФСК ГТО