Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Воронинская средняя общеобразовательная школа»
Томская область, Томский район, д. Воронино, ул. Центральная 63[а]
Тел (382-2) 950-296, 950-281; E-mail: edu.vor@uotr.ru

Рассмотрено на МО ЕМЦ	Согласовано	Утверждаю
Руководитель МО	ЗД по УВР	Директор школы
Сафиулина Г.Ф.	Полунина С.В.	Кузнецова М.Н.
«30» августа 2024 г.	«30» августа 2024 г.	«30» августа 2024 г.

Пр. 134-ОД от 29.08.2024г

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Физическая культура. Развивающая»

5-9 класс (основное общее образование)

учитель

Шальнов Александр Владиславович

2024 - 2025 учебный год.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 10-11 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (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 «ГТО» 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**:

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

Актуальность.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне.

Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен статьи основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Практическая значимость.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках «ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по спортивно-оздровительному направлению развития личности.

Формой организации деятельности программы «ГТО» является спортивная секция.

Программа «ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО.

Срок реализации программы «ГТО» - 1 год, адресована программа для учащихся 5-9 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. **Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.** Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончанию 1 полугодия проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 2 полугодия– итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Региональный центр тестирования ГТО «Томского района».

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 «ГТО», 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).

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). **Содержание курса внеурочной деятельности**Содержание «ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование»

Календарно – тематическое планирование
(34 часа, 1 час/нед.)
5 класс

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Дата (план)	Дата (факт)
1	Легкая атлетика	**Инструктаж по ОТ** Бег в медленном темпе 6—8 мин.	1	1неделя(1ч)	
2		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).*	1	2неделя(1ч)	
3		Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш». *Повторить выполнение низкого старта*	1	3неделя(1ч)	
4		Бег в медленном темпе 7—8 минут.	1	4неделя(1ч)	
5		Общеразвивающие упражнения.	1	5неделя(1ч)	
6		Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег.	1	6неделя(1ч)	
7		Бег в медленном темпе 8—10 минут.	1	7неделя(1ч)	
8		Специальные беговые упражнения. *(бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) 3—4 раза на отрезке до 30 м.*	1	8неделя(1ч)	
9		Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м.	1	9неделя(1ч)	
10		Бег в медленном темпе 10—12 минут	1	10неделя(1ч)	
11		Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м.	1	11неделя(1ч)	

12		Повторные пробежки, дистанции 60—100 м на результат (3—4 р.).	1	12неделя(1ч)	
13		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)*	1	13неделя(1ч)	
14		**Инструктаж по ОТ** Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.	1	14неделя(1ч)	
15		Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.	1	15неделя(1ч)	
16		Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.	1	16неделя(1ч)	
17		Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.	1	17неделя(1ч)	
18		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)	1	18неделя(1ч)	
19		Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз. *Ударяя на расстоянии 1 м перед собой.*	1	19неделя(1ч)	
20		Бросок («хлест» - *всей рукой с выпрямлением в локтевом суставе, выставляя вперед левую ногу и, перенося на нее тяжесть тела во время броска).*	1	20неделя(1ч)	
21		Метание через вертикальные препятствия. *Метание в цель на высоте 2—2,5 м от пола.*	1	21неделя(1ч)	
22		Метание с двух, трех, пяти шагов разбега. *Обращать внимание на ритм последних шагов.*	1	22неделя(1ч)	
23		Метание в коридор 2—3 м. *С выполнением разбега по прямой линии*	1	23неделя(1ч)	
24		Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча.	1	24неделя(1ч)	

25		Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.	1	25неделя(1ч)	
26		Общеразвивающие упражнения Бег в умеренном темпе 7—8 минут.	1	26неделя(1ч)	
27		Бег с ускорением. *Выполняется индивидуально, группой: 4—6 раз на дистанции 30—40 м (*	1	27неделя(1ч)	
28		Бег в медленном темпе 5—6 минут. Общеразвивающие упражнения.	1	28неделя(1ч)	
29		Пробежки с низкого старта *4—6 раз по 20—30 метров не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои*	1	29неделя(1ч)	
30		Бег на результат. *Дистанция 30—60 м.*	1	30неделя(1ч)	
31		Общеразвивающие упражнения. Бег с высокого старта.	1	31неделя(1ч)	
32		*Групповые старты на поляне, в лесу.* Общеразвивающие упражнения.	1	32неделя(1ч)	
33		Итоговый контроль.	1	33неделя(1ч)	
34		Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	34неделя(1ч)	

6класс

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Дата (план)	Дата (факт)
1	Легкая атлетика	Инструктаж по ОТ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров.	1	1неделя(1ч)	
2		Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров	1	2неделя(1ч)	
3		Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты.	1	3неделя(1ч)	
4		Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.	1	4неделя(1ч)	
5		Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.	1	5неделя(1ч)	
6		Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м**)** старт и стартовый разгон.	1	6неделя(1ч)	
7		Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.	1	7неделя(1ч)	
8		Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту	1	8неделя(1ч)	
9		Бег по дистанции, финиширование.	1	9неделя(1ч)	
10		Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)	1	10неделя(1ч)	
11		Инструктаж по ОТ**.** упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.	1	11неделя(1ч)	
12		Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Лазание по канату.	1	12неделя(1ч)	
13		Упражнения с гантелями, набивными мячами.	1	13неделя(1ч)	
14		Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1	14неделя(1ч)	

15		Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.	1	15неделя(1ч)	
16		Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.	1	16неделя(1ч)	
17		Круговая тренировка на развитие силы.	1	17неделя(1ч)	
18		Инструктаж по ОТ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода.	1	18неделя(1ч)	
19		Подъемы «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	19неделя(1ч)	
20		Прохождение дистанции 2 км. Торможение «плугом», упором	1	20неделя(1ч)	
21		Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1	21неделя(1ч)	
22		Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода.	1	22неделя(1ч)	
23		Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1	23неделя(1ч)	
24		Инструктаж по ОТ**.** Упражнения на гимнастической стенке.	1	24неделя(1ч)	
25		Элементы акробатики. Упражнения на гибкость,	1	25неделя(1ч)	
26		Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».	1	26неделя(1ч)	
27		упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами	1	27неделя(1ч)	
28		Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	28неделя(1ч)	
29		Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке	1	29неделя(1ч)	

30		Круговая тренировка на развитие гибкости	1	30неделя(1ч)	
31		Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях	1	31неделя(1ч)	
32		Тест на гибкость	1	32неделя(1ч)	
33		Итоговый контроль.	1	33неделя(1ч)	
34		Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	34неделя(1ч)	

7класс

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Дата (план)	Дата (факт)
1	Легкая атлетика	Инструктаж по ОТ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега	1	1неделя(1ч)	
2		Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.	1	2неделя(1ч)	
3		Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).	1	3неделя(1ч)	
4		Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.	1	4неделя(1ч)	
5		Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку	1	5неделя(1ч)	
6		Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате	1	6неделя(1ч)	
7		Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.	1	7неделя(1ч)	
8		Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	1	8неделя(1ч)	
9		Инструктаж по ОТ. ОРУ. Лазание по канату.	1	9неделя(1ч)	
10		Акробатические упражнения, упр. на бревне З. Лазание по канату без помощи ног	1	10неделя(1ч)	
11		ОРУ. Прыжки через скакалку.	1	11неделя(1ч)	
12		Упражнения на брусьях, на перекладине	1	12неделя(1ч)	
13		ОРУ. Прыжки через скакалку.	1	13неделя(1ч)	

14		Эстафета с использованием гимнастического инвентаря	1	14неделя(1ч)	
15		Инструктаж по ОТ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.	1	15неделя(1ч)	
16		Лыжи. Подъемы «полуёлочкой», «елочкой»	1	16неделя(1ч)	
17		Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	17неделя(1ч)	
18		Прохождение дистанции 2 км. Торможение «плугом», упором	1	18неделя(1ч)	
19		Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1	19неделя(1ч)	
20		Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.	1	20неделя(1ч)	
21		Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.	1	21неделя(1ч)	
22		Инструктаж по ОТ**.** упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.	1	22неделя(1ч)	
23		Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	1	23неделя(1ч)	
24		Лазание по канату.	1	24неделя(1ч)	
25		Круговая тренировка на развитие силы.	1	25неделя(1ч)	
26		Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1	26неделя(1ч)	
27		Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.	1	27неделя(1ч)	
28		Упражнения на брусьях.	1	28неделя(1ч)	

29		Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях	1	29неделя(1ч)	
30		Круговая тренировка на развитие силы.	1	30неделя(1ч)	
31		Упражнения с гантелями, набивными мячами	1	31неделя(1ч)	
32		Тест на гибкость	1	32неделя(1ч)	
33		Итоговый контроль.	1	33неделя(1ч)	
34		Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	34неделя(1ч)	

8класс

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Дата (план)	Дата (факт)
1	Легкая атлетика	**Инструктаж по ОТ**. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	1неделя(1ч)	
2		Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	2неделя(1ч)	
3		Стартовый контроль.	1	3неделя(1ч)	
4		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	4неделя(1ч)	
5		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	5неделя(1ч)	
6		Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 100 м.	1	6неделя(1ч)	
7		Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м	1	7неделя(1ч)	
8		Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	8неделя(1ч)	
9		Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	1	9неделя(1ч)	
10		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.	1	10неделя(1ч)	
11		**Инструктаж по ОТ** на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической	1	11неделя(1ч)	
12		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	12неделя(1ч)	
13		Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	13неделя(1ч)	

14		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 2-5 кг.	1	14неделя(1ч)	
15		Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1	15неделя(1ч)	
16		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	16неделя(1ч)	
17		Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	17неделя(1ч)	
18		Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	18неделя(1ч)	
19		Промежуточный контроль.	1	19неделя(1ч)	
20		Эстафеты.	1	20неделя(1ч)	
21		Участие в фестивале ГТО.	1	21неделя(1ч)	
22		Подвижная игра «Лапта». История происхождения, правила игры	1	22неделя(1ч)	
23		Подвижная игра «Лапта» Практическая работа	1	23неделя(1ч)	
24		Подвижная игра «Лапта» Практическая работа	1	24неделя(1ч)	
25		Подвижная игра «Лапта» Практическая работа	1	25неделя(1ч)	
26		Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	26неделя(1ч)	
27		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	27неделя(1ч)	

28		Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	1	28неделя(1ч)	
29		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	29неделя(1ч)	
30		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.	1	30неделя(1ч)	
31		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	31неделя(1ч)	
32		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	32неделя(1ч)	
33		Итоговый контроль.	1	33неделя(1ч)	
34		Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	34неделя(1ч)	

9класс

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Дата (план)	Дата (факт)
1	Легкая атлетика	**Инструктаж по ОТ** на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	1неделя(1ч)	
2		Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	2неделя(1ч)	
3		Стартовый контроль.	1	3неделя(1ч)	
4		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	4неделя(1ч)	
5		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	5неделя(1ч)	
6		Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 100 м.	1	6неделя(1ч)	
7		Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м	1	7неделя(1ч)	
8		Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	8неделя(1ч)	
9		Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	1	9неделя(1ч)	
10		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.	1	10неделя(1ч)	
11		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы.	1	11неделя(1ч)	
12		Упражнения для развития гибкости.	1	12неделя(1ч)	
13		Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	13неделя(1ч)	

14		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 2-5 кг.	1	14неделя(1ч)	
15		Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.	1	15неделя(1ч)	
16		Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	16неделя(1ч)	
17		Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	17неделя(1ч)	
18		Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	18неделя(1ч)	
19		Промежуточный контроль.	1	19неделя(1ч)	
20		Эстафеты.	1	20неделя(1ч)	
21		Участие в фестивале ГТО.	1	21неделя(1ч)	
22		Подвижная игра «Лапта». История происхождения, правила игры	1	22неделя(1ч)	
23		Подвижная игра «Лапта» Практическая работа	1	23неделя(1ч)	
24		Подвижная игра «Лапта» Практическая работа	1	24неделя(1ч)	
25		Подвижная игра «Лапта» Практическая работа	1	25неделя(1ч)	
26		Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	26неделя(1ч)	
27		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	27неделя(1ч)	

28		Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	1	28неделя(1ч)	
29		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	29неделя(1ч)	
30		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.	1	30неделя(1ч)	
31		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	31неделя(1ч)	
32		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	32неделя(1ч)	
33		Итоговый контроль.	1	33неделя(1ч)	
34		Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	34неделя(1ч)	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
6.	Лях В.И. Физическая культура. 5-9класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)
Материально-техническое обеспечение	
	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)
	Компрессор для накачивания мячей
	Секундомер
	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона
	Пульсометр
	Весы медицинские с ростомером
	Аптечка медицинская
	Брусья гимнастические
	Перекладина гимнастическая
	Скамейка гимнастическая
	Стенка гимнастическая
	Маты гимнастические
	Маты поролоновые
	Скамейка атлетическая наклонная
	Гантели наборные
	Мяч набивной 1 кг
	Мяч набивной 2 кг

	Мяч набивной 5 кг
	Мяч малый 150 г
	Мяч теннисный
	Скакалка гимнастическая
	Палка гимнастическая
	Планка для прыжков в высоту
	Стойка для прыжков в высоту
	Рулетка измерительная 10 м
	Номера нагрудные
	Табло перекидное
	Лыжи (с креплением, палками)
	Лыжные ботинки
	Эстафетные палочки
	Конусы (оранжевые)
	Фишки
	Флажки стартовые
	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок