

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Облепихинская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на ШМО учителей предметников /С.В.Евдокимова/	Зам директора по УВР <i>И.В.Лень</i> /И.В.Лень/	Директор школы: <i>Т.В.Миронова</i> /Т.В.Миронова/
Протокол №1 от « <i>29</i> » августа 2022г.	«30» августа 2022г.	Приказ №105 от 30.08.2022г.



Рабочая программа на курс
внеурочной деятельности ««Быстрее, сильнее, выше»

11-15 лет

Учитель:

Миронова Татьяна Владимировна, первая категория

Поселок ж/д станции Облепиха, 2022 г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Быстрее, сильнее, выше» для учащихся 11-15 лет составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу внеурочной деятельности «Быстрее, сильнее, выше»

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 ПВД «Быстрее, сильнее, выше», 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, СОО 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).

Формы подведения итогов реализации программы.

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 1 год обучения.

Содержание ПВД «Быстрее, сильнее, выше», состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО» (изучается в процессе занятий) и «Физическое совершенствование».

Основы знаний

История создания «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта олимпийских игр. Физическая подготовка. 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.

Из истории возникновения ГТО.

История развития ГТО в СССР и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Легкая атлетика бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 60м. Бег на длинные дистанции (1500 м),

Прыжки в длину с разбега с разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; специальные прыжковые упражнения. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.

Техника метания малого мяча 150гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки назад в группировке. Прыжки через скакалку.

Лыжи Передвижение скользящим шагом (без палок). Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; бег на лыжах на отрезках 300-500м соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Подъемы и спуски с небольшого склона. Игры « Аист»,

Спортивные игры (на развитие скорости, быстроты и гибкости).

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.(Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд .

Спортивные мероприятия и праздники

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Наименование раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Виды деятельности
---	----------------------	--------------------	--------	----------	-------------------

1	Легкая атлетика	13	1	12	спортивно – оздоровительная
2	Гимнастика	7	1	6	спортивно – оздоровительная
3	Лыжная подготовка	7	1	6	спортивно – оздоровительная
4	Спортивный праздник	1		1	игровая
5	Спортивные игры	3		3	игровая
6	Контрольные испытания	3		3	спортивно-оздоровительная
ИТОГО :		34	3	31	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения

№ п/п	Тема	Сроки проведения		Форма
		План	Факт	
I четверть (8ч)				
1.	Беседа «История создания ГТО. Ступени современного ГТО». Инструктаж по охране труда .			Беседа, демонстрация презентации
2.	Стартовый контроль			Контрольные испытания
3	Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением.			Тренировка
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) , Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м.			Тренировка
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств(бег, метание.).Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).			Тренировка
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность.			Тренировка метательных
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»			Соревнования
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.			Игра, соревнование
II четверть (8ч)				
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.			Игра, соревнование
10	Гимнастика. Инструктаж по охране труда (акробатические упражнения) . Перекаты и кувырки вперед:			Тренировка
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.			Тренировка
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки назад в группировке.			Тренировка
13	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку.			Тренировка
14	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.			Тренировка
15	Текущий контроль			Контрольные испытания
16	Этапы развития комплекса ГТО ,Зимние виды спорта Олимпийских игр.			Беседа, презентация
III четверть (10ч)				
17	Охрана труда на занятиях на лыжах. Передвижение скользящим шагом(без палок).			Беседа. Тренировка

18	Передвижение скользящим шагом(без палок). Игра «Аист».			Тренировка
19	Попеременный двухшажный ход. Игра « Самокат»			Тренировка
20	Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра « Самокат»			Тренировка
21	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км.			Тренировка
22	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.			Тренировка
23	Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.			Соревнование
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			Турнир
25	Правила выполнения упражнений . Наклоны вперед из положения стоя			Тренировка
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).			Соревнование
IV четверть (8ч)				
27	Охрана труда по легкой атлетике . Прыжки в длину с разбега. Прыжки через небольшие препятствия.			Урок-турнир
28	Прыжки. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.			Тренировка
29	Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.			Тренировка
30	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.			Тренировка
31	Прыжки в длину с места .			Тренировка
32	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.			Игра, соревнование
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.			Соревнование, игра
34	Спортивный праздник «День здоровья» Промежуточный контроль			Контрольные испытания

Содержание курса внеурочной деятельности 2 год обучения.

Содержание «Быстрее, сильнее, выше», состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО» (изучается в процессе занятий) и «Физическое совершенствование».

Основы знаний

Что такое «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением лыж. Физическая подготовка. 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.

Из истории возникновения ГТО.

История развития ГТО в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика :бег с ускорением от 30 до 40 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 30м. Бег на длинные дистанции (1000м-1500 м), Смешанное передвижение на 1км.(передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).

Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; сочетание разбега, отталкивания и прыжками, группировка приземление; специальные прыжковые упражнения.

Техника метания малого мяча 150гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 7-9 м. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки назад в группировке.

. Прыжки через скакалку.

Лыжи .Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход.

Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Самокат», «Встречная эстафета».

Спортивные игры на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.(Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: поднимание туловища в положении лёжа на спине .

(Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях.)

Спортивные мероприятия и праздники

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Наименование раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Виды деятельности
1	Легкая атлетика	13	1	12	спортивно – оздоровительная
2	Гимнастика	7	1	6	спортивно – оздоровительная
3	Лыжная подготовка	7	1	6	спортивно – оздоровительная

4	Спортивный праздник	1		1	игровая
5	Спортивные игры	3		3	игровая
6	Контрольные испытания	3		3	спортивно-оздоровительная
ИТОГО :		34	3	31	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 год обучения

№ п/п	Тема	Сроки проведения		Форма
		План	Факт	
I четверть (8ч)				
1.	Беседа .История развития ГТО в России Ступени современного ГТО». Инструктаж по охране труда на легкой атлетике .			Беседа, демонстрация презентации
2	Стартовый контроль			Контрольные испытания
3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Низкий старт от 5-10м. Челночный бег 4x10м.			Тренировка
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание.). Смешанное передвижение на 1 км.			Тренировка
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность.			Тренировка
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) . Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.			Тренировка
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»			соревнование
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.			Игра
II четверть 8 ч.				
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.			Игра, соревнование
10	Гимнастика. Инструктаж по охране труда (акробатические упражнения) . Перекаты и кувырки вперед, в стойку на лопатках. Кувырки назад в группировке			Тренировка
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.			Тренировка
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед и назад .			Тренировка
13	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.			Тренировка
14	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.			Тренировка
15	Текущий контроль			Контрольные испытания
16	Беседа «Этапы развития комплекса ГТО ,зимние виды спорта с применение лыж.			Беседа, презентация
III четверть (10ч)				
17	Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом(без палок).			Беседа, тренировка

18	Передвижение попеременным двухшажным ходом.			Тренировка
19	Одновременный одношажный ход.			Тренировка
20	Подъемы в гору «елочкой»			Тренировка
21	Торможение «плугом», «упором» Дистанция 2 км.			Тренировка
22	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.			Тренировка
23	Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.			соревнование
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.			Турнир
25	Наклоны вперед из положения стоя			Тренировка
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).			Соревнование
IV четверть (8ч)				
27	Инструктаж по охране труда на легкой атлетике . Прыжки в длину с места.			Беседа. Спортивный турнир
28	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.			Тренировка
29	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.			Тренировка
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.			Тренировка
31	Смешанное передвижение на 1 км.			Тренировка
32	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.			Спортивные состязания
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.			Спортивные состязания
34	Спортивный праздник «День здоровья» Промежуточный контроль	.		Контрольные испытания
Итого:		34ч.		

Содержание курса внеурочной деятельности 3 год обучения.

Содержание ПВД «Быстрее, сильнее, выше», состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО» (изучается в процессе занятий) и «Физическое совершенствование».

Основы знаний

Путь к здоровью через «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением коньков. Физическая подготовка. 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.

Из истории возникновения ГТО..

Возрождение норм ГТО в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и

развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика бег с ускорением от 15 до 25 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 30м.

Метание. Метание малого мяча 150гр в цель и на дальность.

Прыжки в длину с разбега с разбега ; прыжки в длину с места толчком двумя ногами; развитие прыгучести; прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами; прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.

Гимнастика. Акробатические упражнения.; кувырок вперед и назад в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки вперед и назад в стойку на лопатках , «мост» из положения лежа. Прыжки через скакалку.

Лыжи .Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Самокат».

Спортивные игры на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.(Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: поднимание туловища в положении лёжа . (Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях.)

Спортивные мероприятия и праздники

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

Учебно-тематический план 3 год обучения

№	Наименование раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Виды деятельности
1	Легкая атлетика	13	1	12	спортивно – оздоровительная
2	Гимнастика	7	1	6	спортивно – оздоровительная
3	Лыжная подготовка	7	1	6	спортивно – оздоровительная
4	Спортивный праздник	1		1	игровая
5	Спортивные	3		3	игровая

	игры				
6	Контрольные испытания	3		3	спортивно-оздоровительная
ИТОГО :		34	3	31	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3год обучения

№ п/п	Тема	Сроки проведения		Форма
		План	Факт	
I четверть (8ч)				
1.	Беседа . Путь к здоровью через ГТО. Возрождение норм ГТО в России. Инструктаж по охране труда по легкой атлетике			Беседа, видеофильм
2	Стартовый контроль			Контрольные испытания
3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) , бег с ускорением , техника стартового разгона и финиширования.			Тренировка
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег с ускорением от 15 до 25 м.Принятие стартовых положений по командам			Тренировка
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание)Метание малого мяча 150гр.в цель.			Тренировка
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность.			Тренировка
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»			Соревнование
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.			Игра, соревнование
II четверть (8ч)				
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.			Игра, соревнование
10	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.			Тренировка
11	Инструктаж по охране труда Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.			Тренировка
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения стоя			Тренировка
13	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку.			Тренировка
14	Гимнастика (развитие силовых способностей) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.			Тренировка
15	Текущий контроль			Контрольные испытания
16	Путь к здоровью через нормы ГТО			Беседа, видеофильм
III четверть				
17	Техника безопасности на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	.		Беседа, тренировка
18	Одновременный одношажный ход			Тренировка
19	Попеременный двухшажный ход.			Тренировка

20	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Игра «Быстрый лыжник».			Тренировка
21	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Встречная эстафета».			Тренировка
22	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».			Тренировка
23	Торможение «плугом», упором. Прохождение дистанции 2 км.			Тренировка
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	.		Тренировка
25	Прыжок в длину с места м с разной в замедленном м ускоренном темпе.			Тренировка
26	Принятие стартовых положений по командам « На старт», «Внимание», «Марш».			Тренировка
IV четверть (8ч)				
27	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.	.		Беседа. тренировка
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.			Тренировка
29	Развитие прыгучести. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.			Тренировка
30	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.			Тренировка
31	Прыжок в длину с разбега			Тренировка
32	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.			Игры, соревнования
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.			Игры, соревнования
34	Спортивный праздник «День здоровья» Промежуточный контроль			Контрольные испытания
Итого:			34ч.	

Содержание курса внеурочной деятельности 4 год обучения.

Содержание ПВД «Быстрее, сильнее, выше». состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО» (изучается в процессе занятий) и «Физическое совершенствование».

Основы знаний

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) (100м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 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), приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

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, акробатические комбинации.

Спортивные мероприятия и праздники

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

Учебно-тематический план 4 год обучения

№	Наименование раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Виды деятельности
1	Легкая атлетика	15	1	14	спортивно – оздоровительная
2	Гимнастика	7	1	6	спортивно – оздоровительная
3	Лыжная подготовка	8	1	7	спортивно – оздоровительная
4	Спортивные игры	1		1	игровая
5	Контрольные испытания	3		3	спортивно-оздоровительная
ИТОГО :		34	3	31	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4год обучения

№ п/п	Тема	Сроки проведения		Форма
		План	Факт	
I четверть. (8 ч.)				
1.	Требования по охране труда по легкой атлетике Этапы развития комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО.			Беседа, видеофильм
2.	Стартовый контроль			Контрольные испытания
3.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника спринтерского бега, высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.			Беседа, тренировка
4.	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.			Тренировка

5.	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.			Тренировка
6.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную цель с 6-8 м.			Беседа, тренировка
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель с 6-8 м.			Тренировка
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.			Тренировка
II четверть. (8ч)				
9.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития силы и гибкости.			Беседа, тренировка
10.	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие.			Тренировка
11.	Акробатические упражнения для развития гибкости.			Тренировка
12.	Акробатические упражнения для развития гибкости			Тренировка
13.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту.			Тренировка
14..	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Спортивная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Комплекс упражнений для развитие силы.			Тренировка
15.	Текущий контроль			Контрольные испытания
16.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.			Беседа, тренировка, просмотр презентации
III четверть. (10ч)				
17.	Инструктаж по охране труда на лыжах. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.			Беседа, тренировка
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.			Тренировка
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.			Тренировка
20.	Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно –силовых способностей.			Тренировка
21.	Бег на лыжах на результат (2км,3 км)			Тренировка
22.	Коньковый ход . Бег на лыжах от 3 до 8 км			Тренировка
23.	Коньковый ход.. Бег на лыжах от 3 до 8 км			Тренировка
24.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой. Бег на лыжах от 3 до 8 км.			Тренировка
25.	Силовые упражнения. Упражнения для развития выносливости. Техника длительного бега.			Тренировка
26.	Бег на длинные дистанции до 3 км. Упражнения на растяжку ,наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.			Тренировка
IV четверть.(8ч)				
Легкая атлетика (8ч)				
27	Инструктаж по охране труда по легкой атлетике .Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на			Тренировка

	скакалке до 3 минут. .			
28.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.			Тренировка
29.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.			Тренировка
30.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. на результат.			Тренировка
31.	Бег 100 м. на время. Эстафетный бег.	.		Тренировка
32.	Укрепление мышц рук. Подтягивание (м), отжимание (д). Упражнение для развития силы.			Тренировка
33.	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.			Соревнование
34.	Спортивный праздник «День здоровья» Промежуточный контроль			Контрольные испытания
Итого:		34		

Содержание курса внеурочной деятельности 5 год обучения.

Содержание ПВД «Быстрее, сильнее, выше», состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО» (изучается в процессе занятий) и «Физическое совершенствование».

Основы знаний

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. 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, физкультурминуток, физкультурпауз, 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 (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 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 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, коньковый ход, 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 2-5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. метание мяча на точность.

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

Спортивные мероприятия и праздники

**Учебно-тематический план
5 год обучения**

№	Наименование раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Виды деятельности
1	Легкая атлетика	15	1	14	спортивно – оздоровительная
2	Гимнастика	7	1	6	спортивно – оздоровительная
3	Лыжная подготовка	8	1	7	спортивно – оздоровительная
4	Спортивные игры	1		1	игровая
5	Контрольные испытания	3		3	спортивно-оздоровительная
ИТОГО :		34	3	31	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 год обучения**

№ п/п	Тема	Сроки проведения		Форма
		План	Факт	
Ичетверть				
Легкая атлетика(8ч.)				
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.			Беседа , тренировка
2.	Стартовый контроль			Контрольные испытания
3.	ГТО И его нормативы .Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 400-500м.			Тренировка
4.	Челночный бег 3*10 м. и 6*10м. Техника эстафетного бега..			Тренировка
5.	Техника метания малого мяча в цель.. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.			Тренировка
6.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.			Тренировка
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.			Тренировка
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.			Тренировка
II четверть. (8ч) Гимнастика (7ч). Теория (1ч).				
9.	Техника безопасности по гимнастике. Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие			Беседа, тренировка
10.	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие			Тренировка
11.	Спортивная подготовка; её цель и назначение. Формы			Тренировка

	планирования. Комплекс упражнений для развития гибкости.			
12.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы			Тренировка
13.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы.			Тренировка
14.	Общая Физическая подготовка(ОФП). Подвижные игры.			Соревнование
15.	Текущий контроль			Контрольные испытания
16.	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.			Соревнование
Шчетверть (10ч)				
Льжи (7ч) Легкая атлетика (3ч)				
17.	Требования техники безопасности на занятиях льжной подготовкой. Техника выполнения льжных ходов.			Беседа Тренировка
18.	Техника выполнения льжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на льжах от 3 до 10 км			Тренировка
19.	Техника выполнения льжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на льжах от 3 до 10 км			Тренировка
20.	Эстафеты на льжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.			Тренировка
21.	Эстафеты на льжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.			Тренировка
22.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.			Тренировка
23.	Бег на результат (3км, 5 км)			Тренировка
24.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.			Тренировка
25.	Бег на длинные дистанции. Упражнение на развития выносливости.			Тренировка
26.	Бег на длинные дистанции до 3 км. ОРУ. Упражнения на растягивание. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.			Тренировка
IV четверть. (8ч.)				
Легкая атлетика (7ч.) Теория (1ч).				
27.	Техник безопасности. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.			Беседа, тренировка
28.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м			Тренировка
29.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы и гибкости.			Тренировка
30.	Челночный бег. Рывок гири. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Игра баскетбол.			Тренировка
31.	Беседа : «Легкая атлетика как наиболее многочисленный вид в комплексе ГТО». Кросс до 8 мин. Игра волейбол.			Беседа, Тренировка
32.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Игра волейбол.			Тренировка
33.	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.			Соревнование
34.	Спортивный праздник «День здоровья» Промежуточный контроль			Контрольные испытания

Материально – техническое обеспечение программы

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности № п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
Список литературы для педагога:			
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).	1	-
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.	1	-
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.	1	-
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	-
Список литературы для учащихся:			
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»	1	
2.	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»	1	
Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:			
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)	1	-
Измерительные приборы:			
Компрессор для накачивания мячей		-	1
Секундомер		1	-
Аптечка медицинская		1	-
Спортивное оборудование:			
Скамейка гимнастическая		1	-
Маты гимнастические		8	-
Мяч малый 150 г		2	-
Мяч теннисный		3	-
Скакалка гимнастическая		5	-
Палка гимнастическая		10	-
Рулетка измерительная 10 м		1	-
Номера нагрудные		-	8
Лыжи (с креплением, палками)		20	-
Лыжные ботинки		20	-
Эстафетные палочки		6	-
Конусы (оранжевые)		-	10
Флажки стартовые		2	-
Цифровые ресурсы:			