

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Отдел образования комитета по отдельным вопросам**

**АМО Кимовский район**

**МКОУ Львовская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим объединением  
учителей

Горшкова Н.И.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

Киреева Ю.А.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Зимов А.В.

Протокол №1

От «28» 08.2023 г.

Протокол №1

от «30» 08.2023 г.

Приказ №50

от «01» 09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

Для 5-9 классов основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Полякова Валентина Ивановна

Учитель физической культуры

Львово 2023 г.

## Структура рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности

### 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности секции Муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы Львовская СОШ разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с приказом Министерства Просвещения России от 31.05.2021 г. №286 «Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования», №287 «Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования», письмом Министерства Просвещения России от 05.07.2022 №ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования».

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для организации и реализации внеурочной деятельности в школе по физическому воспитанию. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретению привычки заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремлённость.

Цель рабочей программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей. Углублённое изучение спортивных игр.

Основными задачами рабочей программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игр;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков;
  - повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников к спортивным играм.

### 2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности

#### 5 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Бег	11	Выполнение специальных беговых

			упражнений, общеразвивающих упражнений в движении, бег с ускорением с максимальной скоростью
2	Прыжки в длину	6	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие прыгучести, специальных прыжковых упражнений
3	Метание мяча	7	Выполнение общеразвивающих упражнений с теннисным мячом, метание теннисного мяча на дальность
4	Беговые упражнения	10	Выполнение специальные беговых упражнений, чередование бега с ходьбой, бег различными способами
Всего		34	

### 6 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Развитие двигательных качеств	10	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, бег со сменой направления
2	Развитие скоростно-силовых способностей	8	Выполнение упражнений на ускорение, челночный бег 4x10
3	Развитие силовых способностей	8	Выполнение подтягиваний, круговых тренировок, общеразвивающих упражнений на силу
4	Развитие координационных способностей	8	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации, игры с повышенной двигательной активностью
Всего		34	

### 7 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Легкая атлетика	9	Выполнение специальных беговых упражнений, общеразвивающих упражнений в движении, бег на длинные дистанции

2	Развитие силовых способностей	8	Выполнение подтягиваний, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу
3	Лыжная подготовка	8	Изучение видов лыжных ходов, прохождение дистанции на время.
4	Гимнастика	9	Изучение строевых приемов, лазанье по канату
Всего		34	

### 8 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Развитие прыгучести	8	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести
2	Гимнастика	9	Изучение строевых приемов, выполнение прыжков через коня
3	Лыжная подготовка	8	Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета
4	Развитие силовых способностей	9	Выполнение отжиманий, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу
Всего		34	

### 9 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Легкая атлетика	9	Выполнение специальных беговых упражнений, бег на длинные дистанции, бег 500м, 1000м
2	Развитие силовых способностей	9	Выполнение круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу, отжиманий, подтягиваний
3	Лыжная подготовка	8	Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета
4	Развитие прыгучести	8	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на

		развитие прыгучести
Всего	34	

### **3. Планируемые результаты учебного курса внеурочной деятельности.**

#### **Личностные результаты учебного курса**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты учебного курса внеурочной деятельности.**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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 учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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.

## **5 класс**

### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

### **Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

## **6 класс**

### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Ученик получит возможность научиться:**

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

**7 класс**

**Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Ученик получит возможность научиться:**

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);



- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

## **8 класс**

### **Ученик научится:**

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

### **Ученик получит возможность научиться:**

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

## **9 класс**

### **Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
  - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

**Календарно-тематическое планирование**

1 год освоения курса (5 класс)

34 часа

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Количество часов	Форма занятия	ЭОР
<b>Раздел 1 «Бег». (11 часов)</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег	1	Практическое занятие	
2	Совершенствую техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш»	1	Практическое занятие	
3	Бег в медленном темпе 6—8 мин	1	Практическое занятие	

4	Общеразвивающие упражнения	1	Практическое занятие	
5	Бег в медленном темпе 7—8 минут	1	Практическое занятие	
6	Бег в медленном темпе 8—10 минут	1	Практическое занятие	
7	Специальные беговые упражнения	1	Практическое занятие	
8	Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м	1	Практическое занятие	
9	Бег в медленном темпе 10—12 минут	1	Практическое занятие	
10	С	1	Практическое занятие	
11	С	1	Практическое занятие	
Раздел 2 «Прыжки в длину». (6 часов)				
12	С	1	Практическое занятие	
13	Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление	1	Практическое занятие	
14	Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега	1	Практическое занятие	
15	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат	1	Практическое занятие	
16	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	Практическое занятие	
17	Прыжки из приседа	1		
Раздел 3 «Метание мяча». (7 часов)				
18	Инструктаж по ТБ. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз	1	Практическое занятие	
19	Бросок («хлест»)	1	Практическое занятие	
20	Метание через вертикальные препятствия	1	Практическое занятие	
21	С	1	Практическое занятие	

22	Метание на 2—3 м	1	Практическое занятие	
23	Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча	1	Практическое занятие	
24	Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.	1	Практическое занятие	
Раздел 4 «Беговые упражнения». (10 часов)				
25	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения	1	Практическое занятие	
26	Бег в умеренном темпе 7—8 минут	1	Практическое занятие	
27	Бег с ускорением	1	Практическое занятие	
28	Бег в медленном темпе 5—6 минут	1	Практическое занятие	
29	Общеразвивающие упражнения	1	Практическое занятие	
30	Пробежки с низкого старта	1	Практическое занятие	
31	Бег на результат	1		
32	Пробегание отрезков 150—200—300 м	1		
33	Игра «Вызов номеров»	1		
34	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения	1		

2 год освоения курса (6 класс)  
34 часа

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Количество часов	Форма занятия	ЭОР
Раздел 1 «Развитие двигательных качеств» (10 часов)				
1	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Игры: «Обруч». «Ласточка»	1	Практическое занятие	
2	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Слушай внимательно». «Ходим	1	Практическое занятие	

	в шляпах»			
3	Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки»	1	Практическое занятие	
4	ОРУ. Подвижные игры: «Стань правильно». «Белые медведи»	1	Практическое занятие	
5	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	Практическое занятие	
6	ОРУ. Игры: «Мяч по кругу». «Салки с мячом»	1	Практическое занятие	
7	ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи». «Кошки – мышки»	1	Практическое занятие	
8	ОРУ в движении Эстафеты с предметами	1	Практическое занятие	
9	Игры с предметами	1	Практическое занятие	
10	ОРУ. Игры с мячом	1	Практическое занятие	
Раздел 2 «Развитие скоростно-силовых способностей» (8 часов)				
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча	1	Практическое занятие	
12	Бросок набивного мяча	1	Практическое занятие	
13	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку	1	Практическое занятие	
14	ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища	1	Практическое занятие	
15	ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки	1	Практическое занятие	
16	ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места	1	Практическое занятие	
17	ОРУ. Прыжки на скакалках.	1	Практическое занятие	
18	Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий	1	Практическое занятие	
Раздел 3 «Развитие силовых способностей» (8 часов)				
19	Инструктаж по ТБ. ОРУ в	1	Практическое	

	движении. Перелазание через коня. Отжимание		занятие	
20	Лазание по гимнастической стенке и канату	1	Практическое занятие	
21	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов	1	Практическое занятие	
22	ОРУ в движении. Перелазание через коня	1	Практическое занятие	
23	ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине	1	Практическое занятие	
24	Ходьба на носках по гимнастической скамейке	1	Практическое занятие	
25	ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы	1	Практическое занятие	
26	Эстафеты с предметами. Подвижные игры	1	Практическое занятие	
Раздел 4 «Развитие координационных способностей» (8 часов)				
27	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы	1	Практическое занятие	
28	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания	1	Практическое занятие	
29	ОРУ с предметами. Игры и эстафеты	1	Практическое занятие	
30	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1	Практическое занятие	
31	Челночный бег	1	Практическое занятие	
32	Круговая тренировка на развитие координации	1	Практическое занятие	
33	Бег с преодолением препятствий	1		
34	Игры и эстафеты на развитие координации	1		

3 год освоения курса (7 класс)

34 часа

№	Тема учебного занятия, раздела	Количество	Форма	ЭОР
---	--------------------------------	------------	-------	-----

п/п		часов	занятия	
Раздел 1 «Лёгкая атлетика» (9 часов)				
1	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров	1	Практическое занятие	
2	Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров	1	Практическое занятие	
3	ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты	1	Практическое занятие	
4	Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости	1	Практическое занятие	
5	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции	1	Практическое занятие	
6	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон	1	Практическое занятие	
7	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон	1	Практическое занятие	
8	Бег по дистанции, финиширование	1	Практическое занятие	
9	Техника бега на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)	1	Практическое занятие	
Раздел 2 «Развитие силовых способностей» (8 часов)				
10	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке	1	Практическое занятие	
11	Упражнения на гибкость, силовая подготовка	1	Практическое занятие	
12	Лазание по канату	1	Практическое занятие	
13	Упражнения с гантелями, набивными мячами	1	Практическое занятие	
14	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке	1	Практическое занятие	
15	Висы на перекладине, подъем	1	Практическое	

	переворотом, подтягивание		занятие	
16	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях	1	Практическое занятие	
17	Круговая тренировка на развитие силы	1	Практическое занятие	
Раздел 3 «Лыжная подготовка» (8 часов)				
18	Инструктаж по ТБ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода	1	Практическое занятие	
19	Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой»	1	Практическое занятие	
20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	Практическое занятие	
21	Прохождение дистанции 2 км	1	Практическое занятие	
22	Торможение «плугом», упором	1	Практическое занятие	
23	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км	1	Практическое занятие	
24	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода	1	Практическое занятие	
25	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»	1	Практическое занятие	
Раздел 4 «Гимнастика» (9 часов)				
26	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке	1	Практическое занятие	
27	Элементы акробатики. Упражнения на гибкость	1	Практическое занятие	
28	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост»	1	Практическое занятие	
29	Упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами	1	Практическое занятие	
30	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	Практическое занятие	
31	Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке	1	Практическое занятие	



32	Круговая тренировка на развитие гибкости	1		
33	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях	1		
34	Тест на гибкость	1	Практическое занятие	

4 год освоения курса (8 класс)

34 часа

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Количество часов	Форма занятия	ЭОР
Раздел 1 «Развитие прыгучести» (8 часов)				
1	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега	1	Практическое занятие	
2	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами	1	Практическое занятие	
3	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	1	Практическое занятие	
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками	1	Практическое занятие	
5	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате	1	Практическое занятие	
6	Прыжок в длину с места с закрытыми глазами	1	Практическое занятие	
7	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе	1	Практическое занятие	
8	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	1	Практическое занятие	
Раздел 2 «Гимнастика» (9 часов)				
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лазание по канату	1	Практическое занятие	
10	Акробатические упражнения, упражнения на бревне	1	Практическое занятие	
11	Лазание по канату без помощи ног	1	Практическое занятие	
12	ОРУ. Прыжки через скакалку	1	Практическое занятие	
13	Упражнения на брусьях, на перекладине	1	Практическое	

			занятие	
14	ОРУ. Прыжки через скакалку	1	Практическое занятие	
15	Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки	1	Практическое занятие	
16	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря	1	Практическое занятие	
17	Лазание по канату без помощи ног	1	Практическое занятие	
Раздел 3 «Лыжная подготовка» (8 часов)				
18	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода	1	Практическое занятие	
19	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой»	1	Практическое занятие	
20	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	1	Практическое занятие	
21	Прохождение дистанции 2 км	1	Практическое занятие	
22	Торможение «плугом», упором	1	Практическое занятие	
23	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км	1	Практическое занятие	
24	Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода	1	Практическое занятие	
25	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»	1	Практическое занятие	
Раздел «Развитие силовых способностей» (9 часов)				
26	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке	1	Практическое занятие	
27	Упражнения на гибкость, силовая подготовка	1	Практическое занятие	
28	Лазание по канату	1	Практическое занятие	
29	Упражнения с гантелями, набивными мячами	1	Практическое занятие	
30	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке	1	Практическое занятие	

31	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание	1	Практическое занятие	
32	Упражнения на брусьях	1		
33	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях	1		
34	Круговая тренировка на развитие силы	1	Практическое занятие	

5 год освоения курса (9 класс)  
34 часа

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Количество часов	Форма занятия	ЭОР
Раздел 1 «Лёгкая атлетика» (9 часов)				
1	Инструктаж по ТБ. Бег 1000 м, челночный бег 3*10 м	1	Практическое занятие	
2	Прыжок в длину с места, бег 60 м	1	Практическое занятие	
3	ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости	1	Практическое занятие	
4	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции	1	Практическое занятие	
5	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон	1	Практическое занятие	
6	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон	1	Практическое занятие	
7	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту	1	Практическое занятие	
8	Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)	1	Практическое занятие	
9	Бег по дистанции, финиширование	1	Практическое занятие	
Раздел 2 «Развитие силовых способностей» (9 часов)				
10	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке	1	Практическое занятие	
11	Упражнения на брусьях	1	Практическое занятие	

12	Круговая тренировка на развитие силы	1	Практическое занятие	
13	Упражнения с гантелями, набивными мячами	1	Практическое занятие	
14	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке	1	Практическое занятие	
15	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание	1	Практическое занятие	
16	Упражнения на гибкость, силовая подготовка	1	Практическое занятие	
17	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях	1	Практическое занятие	
18	Лазание по канату	1	Практическое занятие	
Раздел 3 «Лыжная подготовка» (8 часов)				
19	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода	1	Практическое занятие	
20	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой»	1	Практическое занятие	
21	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	1	Практическое занятие	
22	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»	1	Практическое занятие	
23	Торможение «плугом», упором	1	Практическое занятие	
24	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км	1	Практическое занятие	
25	Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода	1	Практическое занятие	
26	Прохождение дистанции 2 км	1	Практическое занятие	
Раздел 4 «Развитие прыгучести» (8 часов)				
27	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега	1	Практическое занятие	
28	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами	1	Практическое занятие	
29	Соревнования по прыжкам в длину и в	1	Практическое занятие	

	высоту			
30	Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре)	1	Практическое занятие	
31	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками	1	Практическое занятие	
32	Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку	1	Практическое занятие	
33	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате	1	Практическое занятие	
34	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе	1	Практическое занятие	

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Жуков М.Н. Подвижные игры.
2. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР - М.: Просвещение, 1988
3. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. Настольная книга учителя физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1998
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО – М.: Просвещение, 2016
5. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры - М.: Просвещение, 1986
6. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. Учебно-методическое пособие – М.: Дрофа, 2016
7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания. Монография – Саратов: Наука, 2013
8. <http://www.gto.ru/> - официальный сайт ВФСК ГТО

## 7. Материально-техническое обеспечение

Набивные мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастический конь, перекладина, канат, обручи, лыжи.