


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Борчанская средняя общеобразовательная школа»
Валуйского района Белгородской области**

РАССМОТРЕНО Методический совет Протокол № 1 от 28.08.2023	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора  Теплякова Ю.С.	УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ "Борчанская СОШ" Коломыцева Л.Я. Приказ №87-од от 29.08.2023
---	--	--



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
"Игровое ГТО"
для учащихся 5-9 классов**

Составитель: Стржевская О.А.

2023 г.

Планируемые результаты обучения.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствованию; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «командакласс», СпартИгр.

Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности «Игровое ГТО», помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, должны быть связанные с этим комплексом показатели сформированности культуры личности школьников:

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,
- роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности;
- отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в целом;

– ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения в соперничестве;

- личное участие в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, соблюдение здорового образа жизни, умение и готовность самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие (1 ч). Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах.

2. Телесное (соматическое) воспитание. (1ч). Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

3. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»(2ч): «Тяни в круг», «Удержись в круге», «Бой петухов», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.

4. Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»: «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька- встанька», «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Орешек», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ежик», «Слон», «Футбол на спине» и др. игры по выбору.

5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1ч). Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50 м (2ч): «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и т.д.); в воде - «Цапли», «Мостик», «Оттолкнись пятками», «Кузнечики», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Мяч в воздухе», «Утки-нырки», «Ныряльщики», «Поднырни», «Торпеды», «Водолазы» др. по выбору.

7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на лыжах на 2км или на 3 км или или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на 2км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км, или кросс на 3 км по пересеченной местности» (2ч): —Смена лидеров, —Следуй за мной, —Круговорот, «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.

8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»(2ч): «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.

9. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»(2ч): «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Скамейка над головой», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору.

10. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г (2ч): «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору.

11. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (2ч): «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Метатели», «Силачи», «Ловкие и умелые», др. игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию с включением проверки знания перечня личного туристского снаряжения и требований к нему. Примечание. Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по плаванию и бегу на лыжах, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость.

12. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м»: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «По наземной мишени», «Точная подача», «Воздушная цель», «Точный бросок», «Метко в цель», «Броски в мишени», «Сходу в цель», «Попади в корзину», «Бабки», «Чиж», «Ямки» и др. игры на меткость по выбору.

13. Социально-ориентирующие игры (1ч): сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

14. Инновационные игры (1ч), которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

15. Спортивная культура и спортивное воспитание (1ч). Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

16. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6ч). Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола. Викторина о комплексе ГТО.

Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс придумывания игр и совершенствования существующих для использования их в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом. 17. СпартИгры ГТО (6ч): Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 5-9 классами.

Тематическое планирование

№	Название раздела	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Вводное занятие	1	1	
2	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1	1	
3	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 1-2 класс и для 3-4 класса - прыжок в длину с разбега».	2		2
4	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	2		2
5	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	1	
6.	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50м.	2		2
7.	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на лыжах на 2км или на 3 км или или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на 2км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км, или кросс на 3 км по пересеченной местности».	2		2

8.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега».	2		2
9.	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»	2		2
10	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г».	2		2
11.	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков»	2		2
12.	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м».	2		2
13.	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	1	1	
14	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.совые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между разными классами с гандикапом.	1	1	
15	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования	1	1	

	школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).			
16	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между разными классами с гандикапом.	6		6
17	СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между классами.	6		6
		34	6	28

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№ пп	Тема	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Характеристика деятельности обучающихся	Примечание
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах	1	1.09	<i>Регулятивные</i> УУД: • умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	
2	Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1	8.09	• 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;	
3	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	1	15.09	• умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её	
4	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	1	22.09		
5	Осенний кросс		29.09		
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г	1	6.10		
7	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению	1	13.10		

	норматива «Метание мяча весом 150 г			решения;
8	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.	1	20.10	<ul style="list-style-type: none"> • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.
9	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50 м	1	27.10	<p><i>Познавательные</i></p> <p>УУД:</p>
10	Эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола.	1	10.11	<ul style="list-style-type: none"> • умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
11	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»	1	17.11	<ul style="list-style-type: none"> • формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
12	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»	1	24.11	<p><i>Коммуникативные</i></p> <p>УУД:</p>
13	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	1	1.12	<ul style="list-style-type: none"> • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
14	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	1	8.12	<ul style="list-style-type: none"> • умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
15	Спортивное мероприятие « ГТО-залог здоровья»		15.12	
16	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»..	1	22.12	<ul style="list-style-type: none"> • умение формулировать, аргументировать и
17	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон	1	29.12	

	вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу».			<p>отстаивать своё мнение;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; • формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ). 	
18	Спортивный праздник « Я и моя семья на стартах- ГТО»	1	12.01		
19	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег », «Бег на лыжах»	1	19.01		
20	Различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.	1	26.01		
21	Соревнования «Лыжные гонки"»	1	2.02		
22	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1	9.02		
23	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Стрельба из пневматической винтовки»	1	16.02		
24	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Стрельба из пневматической винтовки»	1	1.03		
25	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	1	15.03		
26	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	1	22.03		
27	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	1	5.04		
28	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».	1	12.04		
29	Квест-игра «Золотой знак ГТО»	1	19.04		
30	Инновационные игры"Один день на олимпиаде"	1	26.04		
31	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1	3.05		
32	Весенний кросс	1	17.05		
33	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения	1	17.05		
34	Летний фестиваль ГТО	1	24.05		

7 класс

№ пп	Тема	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Характеристика деятельности обучающихся	Примечание
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах.	1	5.09	<i>Регулятивные</i> УУД: • умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи в внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	
2	Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1	12.09	• 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	
3	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	1	19.02	изменяющейся ситуацией;	
4	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	1	26.02	• умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;	
5	Осенний кросс		3.10	• владение основами	
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г	1	10.10		
7	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г	1	17.10		
8	Физкультурно-двигательная	1	24.10		

	деятельность, виды, формы, разновидности. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.			самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.	
9	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50 м	1	7.11	<i>Познавательные</i>	
10	Эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола.	1	14.11	УУД:	
11	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»	1	21.11	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
12	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»	1	28.11		
13	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	1	5.12	<i>Коммуникативные</i> УУД:	
14	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	1	12.12	<ul style="list-style-type: none"> • умение сотрудничать и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; 	
15	Спортивное мероприятие « ГТО-залог здоровья»		19.12	индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	
16	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»..	1	26.12	<ul style="list-style-type: none"> • умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; 	
17	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»..	1	9.01	<ul style="list-style-type: none"> • умение 	
18	Спортивный праздник « Я и моя		16.01	<ul style="list-style-type: none"> • умение 	

	семья на стартах- ГТО»			осознанно	
19	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег », «Бег на лыжах»	1	23.01	использовать речевые средства в соответствии с задачами	
20	Различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.	1	30.01	коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей,	
21	Соревнования «Лыжные гонки»	1	6.02	планирования и регуляции своей деятельности;	
22	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1	13.02	• формирование и развитие компетентности в области	
23	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Стрельба из пневматической винтовки»	1	20.02	использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).	
24	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Стрельба из пневматической винтовки»	1	27.02		
25	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	1	5.03		
26	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	1	12.03		
27	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	1	19.03		
28	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».	1	2.04		
29	Квест-игра «Золотой знак ГТО»	1	9.04		
30	Инновационные игры"Один день на олимпиаде"	1	16.04		
31	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1	23.04		
32	Весенний кросс	1	7.05		
33	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения	1	14.05		
34	Летний фестиваль ГТО	1	21.05		

8 класс

№ пп	Тема	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Характеристика деятельности обучающихся	Примечание
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах	1	5.09	<i>Регулятивные</i> УУД: • умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи в внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	
2	Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания	1	12.09	• 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	
3	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	1	19.02	изменяющейся ситуацией;	
4	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	1	26.02	• умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;	
5	Осенний кросс	1	3.10	• владение основами	
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г	1	10.10		
7	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г	1	17.10		
8	Физкультурно-двигательная	1	24.10		

	деятельность, виды, формы, разновидности. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.			самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.	
9	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50 м	1	7.11	<i>Познавательные</i>	
10	Эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола.	1	14.11	<i>УУД:</i> • умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;	
11	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»	1	21.11	• формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.	
12	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»	1	28.11	<i>Коммуникативные УУД:</i> • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;	
13	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	1	5.12	• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	
14	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	1	12.12	• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;	
15	Спортивное мероприятие « ГТО-залог здоровья»		19.12	• умение	
16	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»..	1	26.12		
17	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»..	1	9.01		
18	Спортивный праздник « Я и моя	1	16.01		

	семья на стартах- ГТО»			осознанно	
19	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег », «Бег на лыжах»	1	23.01	использовать речевые средства в соответствии с задачами	
20	Различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.	1	30.01	коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей,	
21	Соревнования «Лыжные гонки»	1	6.02	планирования и регуляции своей деятельности;	
22	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»		13.02	• формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).	
23	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Стрельба из пневматической винтовки»	1	20.02		
24	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Стрельба из пневматической винтовки»	1	27.02		
25	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	1	5.03		
26	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	1	12.03		
27	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	1	19.03		
28	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».	1	2.04		
29	Квест-игра «Золотой знак ГТО»	1	9.04		
30	Инновационные игры"Один день на олимпиаде"	1	16.04		
31	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1	23.04		
32	Весенний кросс	1	7.05		
33	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения	1	14.05		
34	Летний фестиваль ГТО	1	21.05		

9 класс

№ пп	Тема	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Характеристика деятельности обучающихся	Примечание
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах	1	6.09	<i>Регулятивные</i> УУД: • умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	
2	Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания	1	13.09	• 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	
3	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	1	20.09	изменяющейся ситуацией;	
4	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	1	27.09	• умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;	
5	Осенний кросс	1	4.10	• владение основами	
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г	1	11.10		
7	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г	1	18.10		
8	Физкультурно-двигательная	1	25.10		

	деятельность, виды, формы, разновидности. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.			самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.	
9	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50 м	1	8.11	<i>Познавательные</i>	
10	Эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола.	1	15.11	<i>УУД:</i>	
11	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»	1	22.11	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
12	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»	1	29.11	<i>Коммуникативные УУД:</i>	
13	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	1	6.12	<ul style="list-style-type: none"> • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; 	
14	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	1	13.12	индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	
15	Спортивное мероприятие « ГТО-залог здоровья»	1	20.12	<ul style="list-style-type: none"> • умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; 	
16	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»..	1	27.12	<ul style="list-style-type: none"> • умение 	
17	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»..	1	10.01	<ul style="list-style-type: none"> • умение 	
18	Спортивный праздник « Я и моя		17.01	<ul style="list-style-type: none"> • умение 	

	семья на стартах- ГТО»			осознанно	
19	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег », «Бег на лыжах»	1	24.01	использовать речевые средства в соответствии с задачами	
20	Различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.	1	31.01	коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей,	
21	Соревнования «Лыжные гонки»	1	7.02	планирования и регуляции своей деятельности;	
22	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1	14.02	• формирование и развитие компетентности в области	
23	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Стрельба из пневматической винтовки»	1	21.02	использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).	
24	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Стрельба из пневматической винтовки»	1	28.02		
25	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	1	6.03		
26	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	1	13.03		
27	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	1	20.03		
28	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».	1	3.04		
29	Квест-игра «Золотой знак ГТО»	1	10.04		
30	Инновационные игры"Один день на олимпиаде"	1	17.04		
31	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1	24.04		
32	Весенний кросс	1	8.05		
33	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения	1	15.05		
34	Летний фестиваль ГТО	1	2.05		