Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа д. Денисовы

Слободского района Кировской области

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Зам. директора по УВР  МКОУ СОШ д. Денисовы Слободского  района Кировской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Н.Н.Ворожцова /  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. | **«Утверждено»**  Директор МКОУ СОШ д.Денисовы  Слободского района Кировской  области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Т.А.Балан /  Приказ № 21-у  от «02» сентября 2024 г. |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

#### для 5 – 9 классов

#### по внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

Кружок: **«Отличник ГТО»**

2024/2025

учебный год

## УЧИТЕЛЯ

## МКОУ СОШ д. ДЕНИСОВЫ

СЛОБОДСКОГО РАЙОНА

КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

##### МЕНЧИКОВОЙ

**АННЫ ИВАНОВНЫ**

**Пояснительная записка**

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.   Разрабатывая данную программу,  мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо.  Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало  положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

**Цель занятий** –  совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учащимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

**Задачи внеурочной деятельности**:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;

- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;

- осуществление  контроля  за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

**Практическая значимость.**

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

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

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

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

Внеурочная деятельность «Отличник ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по **спортивно-оздровительному направлению развития личности. Формой организации**внеурочной деятельности «Отличник ГТО»является спортивная секция.

Внеурочная деятельность «Отличник ГТО» является составной частью основной образовательной программы. Срок реализации внеурочной деятельности «Отличник ГТО» - 5 лет, адресована программа для учащихся 5-9 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. Занятия проводятся в игровой деятельности и в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.**Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончанию 1 четверти и проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 2 четверти – итоговый контроль, 3 четверть – промежуточный контроль, 4 – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

**Результаты освоения курса**

Данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

* умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты:**подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности.

*Гражданского воспитания:*

* активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
* готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

*Патриотического воспитания:*

* ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

*Духовно-нравственного воспитания:*

* готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

*Эстетического воспитания:*

* стремление к самовыражению в разных видах искусства.
* осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

*Ценности научного познания:*

* овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

**Содержание занятий 5 класс**

**Теория ВФСК «ГТО».**

История появления ВФСК «ГТО». 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.

**Физическое совершенствование.**

***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:***бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 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 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

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

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

***Соревнования:***выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» –  Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**Календарно-тематический план 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Форма проведения** |
| 1 | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 | лекция, тренировка, соревнования |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | лекция, тренировка |
| 3 | Стартовый контроль. | 1 | соревнования |
| 4 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | тренировка |
| 5 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | тренировка |
| 6 | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | лекция,  тренировка |
| 7 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | 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. | 1 | тренировка |
| 9 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |
| 10 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | тренировка |
| 11 | Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 | тренировка,  соревнования |
| 12 | Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | 1 | лекция, тренировка |
| 13 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |
| 14 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | тренировка |
| 15 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | лекция, соревнования |
| 16 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | лекция, тренировка |
| 17 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | 1 | тренировка |
| 18 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | 1 | тренировка |
| 19 | Промежуточный контроль. | 1 | соревнования |
| 20 | Эстафеты на лыжах. | 1 | соревнования |
| 21 | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | соревнования |
| 22 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 1 | тренировка |
| 23 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 1 | тренировка |
| 24 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 1 | тренировка |
| 25 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | лекция, тренировка |
| 26 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | тренировка |
| 27 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | тренировка |
| 28 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |
| 29 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | тренировка |
| 30 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | тренировка |
| 31 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 | тренировка |
| 32 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 | тренировка |
| 33 | Итоговый контроль. | 1 | соревнования |
| 34 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | соревнования |
| **Итого** | | 34 |  |

**Содержание занятий 6 класс**

1. *Вводное занятие.* Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках.

2. *Телесное (соматическое) воспитание.* 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»:* «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.* 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:*«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» ―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»:*«На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрей», «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»:* «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: «*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»:*«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. *Социально-ориентирующие игры:* сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

13.*Инновационные игры,* которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

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

15. *Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО.* Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионерболла. 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.

**Календарно - тематический план 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Виды деятельности** | **Кол-во часов** |
| **1** | Вводное занятие | Беседа | **1** |
| **2** | Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. | Рассказ | **1** |
| **3** | 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». | Подвижные игры  Выполнение нормативов | **1** |
| **4** | 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». | Подвижные игры  Выполнение нормативов | **1** |
| **5** | Игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине». | Подвижные игры | **1** |
| **6** | Игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине». | Подвижные игры | **1** |
| **7** | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. | Рассказ | **1** |
| **8** | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. | Рассказ | **1** |
| **9** | Игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50м. | Подвижные игры | **1** |
| **10** | Игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50м. | Подвижные игры | **1** |
| **11** | Игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками - «Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км, 5 км кросс по пересеченной местности» | Подвижные игры | **1** |
| **12** | Игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками - «Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км, 5 км кросс по пересеченной местности» | Подвижные игры | **1** |
| **13** | Игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега». | Подвижные игры  Выполнение нормативов | **1** |
| **14** | Игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега». | Подвижные игры  Выполнение нормативов | **1** |
| **15** | Игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу». | Подвижные игры | **1** |
| **16** | Игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу». | Подвижные игры | **1** |
| **17** | Игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча». | Подвижные игры  Выполнение нормативов | **1** |
| **18** | Игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча». | Подвижные игры  Выполнение нормативов | **1** |
| **19** | Игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков». | Подвижные игры  Рассказ | **1** |
| **20** | Игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков». | Подвижные игры  Рассказ | **1** |
| **21** | Игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков». | Подвижные игры  Рассказ | **1** |
| **22** | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. | Спортивные и подвижные игры | **1** |
| **23** | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. | Спортивные и подвижные игры | **1** |
| **24** | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. | Самостоятельное выполнение заданий | **1** |
| **25** | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. | Самостоятельное выполнение заданий | **1** |
| **26** | Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.). | Соревнования | **1** |
| **27** | Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.). | Соревнования | **1** |
| **28** | Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.). | Соревнования | **1** |
| **29** | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса | Спортивный праздник | **1** |
| **30** | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса | Спортивный праздник | **1** |
| **31** | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса | Спортивный праздник | **1** |
| **32** | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса | Спортивный праздник | **1** |
| **33** | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса | Спортивный праздник | **1** |
| **34** | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса | ССпортивный праздник | **1** |
|  | **Итого:** |  | **34** |

**Содержание занятий 7 класса**

1. *ТБ на занятиях. Знания о ГТО. П/игры.* Правила поведения на уроках, форма одежды. История появления ГТО, первые нормативы и правила сдачи норм ГТО. Игры: «Догонялки по полоскам», «Рыбаки и рыбки», «Прыжковые эстафеты»
2. *Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Как развить прыгучесть. П/игры с прыжками*.*П*онятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Прыжки: в высоту, в длину, выпрыгивания, приседания, запрыгивания.
3. *Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Встречная эстафета.*Понятие ( физическая  подготовка)  Физические качества, средства и методы их развития.Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20.30.40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение   первых пяти шагов .Бег на результат 60м. Подвижная игра (сумей догнать). Встречная эстафета с низкого старта.
4. *ГТО. Известные спортсмены по легкой атлетике. Совершенствование техники метания. Елена Исинбаева -* Двукратная олимпийская чемпионка (2008, 2012) в прыжках с шестом, Анна Чичерова - Олимпийская чемпионка – 2012 в прыжках в высоту, Татьяна Лебедева - Олимпийская чемпионка – 2004 в прыжках в длину, Светлана Мастеркова - Двукратная олимпийская чемпионка – 1996 в беге на 800 и 1500 метров, Юрий Борзаковский - Олимпийский чемпион – 2004 в беге на 800 метров, Лилия Шобухова - Рекордсменка мира в беге на 30км, рекордсменка Европы в беге на 5000 метров, Валерий Борчин - Олимпийский чемпион – 2008 в ходьбе на 20 км, Ирина Привалова - Олимпийская чемпионка – 2000 в беге на 400 метров с барьерами, Ольга Кузенкова - Олимпийская чемпионка – 2004 в метании молота. Метания из различных исходных положений, на дальность, точность: «из-за спины через плечо», «из-за головы» и др. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных по весу.
5. *ГТО. Что такое выносливость? Развитие выносливости. Спортивные игры.* Понятие, методы развития выносливости, спортивные игры футбол и баскетбол по упрощенным и усложненным правилам.
6. *ГТО. Кросс и марафон: в чем разница? Подвижные игры*.Правила сдачи норм ГТО по легкой атлетике. Понятия марафон и кросс, в чем схожесть и разница. Техника кроссового бега, пробегание средних и длинных дистанций. Правильное разложение сил по дистанции. Игры «Вышибалы», «Сумей догнать», «Кто быстрей», «Большая эстафета по кругу», «Вызов номеров», «Чай-чай выручай», «Колдунчики».
7. *ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол*». Специально-беговые упражнения. Пробегание средних отрезков 400, 800,1000м. Техника дыхания на средних дистанциях. Игры «Футбол», «Волейбол» по упрощенным и усложненным правилам.
8. *ГТО. Русские народные забавы для развития силы.* Русская старинная забава **«Соль вешать»,** «**Перетягивание палки», «Сбей полено», «Крючки», «Перетягивание быка», «Вожжи», «Бревно»,***«Перетягивание каната*».
9. *ГТО. Эти удивительные мышцы. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.* Понятия; количество мышц; самая большая, маленькая, длинная, сильная мышцы. Работа и восстановление мышц. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении( стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.Упражнения  выполнят с установкой на максимальное количество повторений (до предела.)
10. *ГТО. Разнообразие упражнений на снарядах. Виды гимнастических снарядов.* Статические, силовые и маховые упражнения: висы, подъемы, упоры, перемещения и др.
11. *ГТО. Набивной мяч и как с ним работать. Подвижные игры.* Метание набивного мяча весом 1 килограмм на дистанцию, работа в парах, бросок из-за головы двумя руками на дальность и точность, метание мяча двумя руками из-за головы вперед, назад через голову, вперед снизу, одной рукой, двумя руками сбоку, из-за головы сидя, бросок от плеча правой левой рукой поочерёдно, бросок от груди. Игра «Утки и охотники», «Пионербол»
12. *ГТО. История развития лыж. Лыжные ходы.* История появления лыж, лыжных гонок. Виды лыж, как правильно хранить и использовать лыжные принадлежности. Изучение лыжных ходов: попеременные, одновременные и коньковые.
13. *ГТО. Интересные факты о лыжах. Отработка скользящего шага.* Самые старые лыжи, самые длинные лыжи, скорость горнолыжников, лыжи разной длины, столица горнолыжного спорта, самые дорогие лыжи, горнолыжный отдых там, где никогда не бывает зимы и снега идр.
14. *ГТО. Известные спортсмены – лыжники. Горная часть.* Сергей Устюгов ,Алеквсандр Легков, [Доротея Вирер](https://www.championat.com/biathlon/_biathlonworldcup/tournament/597/players/5222/), [Йоханнес Бё](https://www.championat.com/biathlon/_biathlonworldcup/tournament/597/players/10663/), [Светлана Миронова](https://www.championat.com/biathlon/_biathlonworldcup/tournament/597/players/28397/), [Александр Логинов](https://www.championat.com/biathlon/_biathlonworldcup/tournament/597/players/10689/), [Ульяна Кайшева](https://www.championat.com/biathlon/_biathlonworldcup/tournament/597/players/27767/) и др.
15. *Суеверия спортсменов о лыжных гонках. Работа на скорость.* Суеверия спортсменов связаны, как правило, с одеждой, экипировкой, инвентарем и прической. Пробегание коротких отрезков 50, 80, 100м без сигнала и с сигналом.
16. *ГТО. Супершпагаты.* Виды шпагатов, польза их выполнения. Растяжка на полу и на снарядах. Пассивная и активная растяжка.
17. *Пилатес и йога.* Растяжка и укрепление мышц при помощи статичной фиксации одного положения тела. При этом много внимания уделяется спине и растяжению позвоночника, умению расслабиться в скрученном положении и сконцентрироваться на своих ощущениях.
18. *Спортивное мероприятие «А ну –ка мальчики!» и «А ну -ка девочки!»*Игра по станциям, где на каждой станции сдают 1 норматив ГТО.
19. *Проверка туристических навыков в игре «Зарница».* Отряд разбивает полевой лагерь на выделенной территории: установка палаток, ограждение территории по периметру сигнальными лентами, подготовка места для костра, кухни, места приема пиши, оборудование места для мусора, приготовление пищи, соблюдение правил поведения участников, вязка узлов.

**Календарно-тематический  план 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Виды деятельности** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **1** | ТБ на занятиях. Знания о ГТО. П/игры. | Беседа | **1** |  |
| **2** | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Как развить прыгучесть. П/игры с прыжками. | Рассказ | **1** |  |
| **3** | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Как развить прыгучесть. П/игры с прыжками. | Рассказ | **1** |  |
| **4** | Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Встречная эстафета. | Беседа, обсуждение | **1** |  |
| **5** | ГТО. Известные спортсмены по легкой атлетике. Совершенствование техники метания | Просмотр видеоролика | **1** |  |
| **6** | ГТО. Что такое выносливость? Развитие выносливости. | Спортивные игры. | **1** |  |
| **7** | ГТО. Что такое выносливость? Развитие выносливости. | Спортивные игры. | **1** |  |
| **8** | ГТО. Кросс и марафон: в чем разница? Подвижные игры. | Презентация, беседа, игры | **1** |  |
| **9** | ГТО. Кросс и марафон: в чем разница? Подвижные игры. | Презентация, беседа, игры | **1** |  |
| **10** | ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол». | Спортивные игры | **1** |  |
| **11** | ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол». | Спортивные игры | **1** |  |
| **12** | ГТО. Русские народные забавы для развития силы. | Подвижные игры | **1** |  |
| **13** | ГТО. Русские народные забавы для развития силы. | Подвижные игры | **1** |  |
| **14** | ГТО. Русские народные забавы для развития силы. | Подвижные игры | **1** |  |
| **15** | ГТО. Эти удивительные мышцы. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | Просмотр научного фильма | **1** |  |
| **16** | ГТО. Разнообразие упражнений на снарядах | Самостоятельное выполнение упражнений под контролем учителя | **1** |  |
| **17** | ГТО. Разнообразие упражнений на снарядах | Самостоятельное выполнение упражнений под контролем учителя | **1** |  |
| **18** | ГТО. Разнообразие упражнений на снарядах | Самостоятельное выполнение упражнений под контролем учителя | **1** |  |
| **19** | ГТО. Набивной мяч и как с ним работать. Подвижные игры. | Подвижные игры | **1** |  |
| **20** | ГТО. Набивной мяч и как с ним работать. Подвижные игры. | Подвижные игры | **1** |  |
| **21** | ГТО. История развития лыж. Лыжные ходы | Презентация | **1** |  |
| **22** | ГТО. История развития лыж. Лыжные ходы | Презентация | **1** |  |
| **23** | ГТО. Интересные факты о лыжах. Отработка скользящего шага | Разбор ошибок | **1** |  |
| **24** | ГТО. Интересные факты о лыжах. Отработка скользящего шага | Разбор ошибок | **1** |  |
| **25** | ГТО. Известные спортсмены – лыжники. Горная часть | Рассказ | **1** |  |
| **26** | ГТО. Известные спортсмены – лыжники. Горная часть | Рассказ | **1** |  |
| **27** | Суеверия спортсменов о лыжных гонках. Работа на скорость | Беседа | **1** |  |
| **28** | ГТО. Супершпагаты | Рассказ и опробование | **1** |  |
| **29** | ГТО. Супершпагаты | Рассказ и опробование | **1** |  |
| **30** | Пилатес и йога | Поход в фитнес центр | **1** |  |
| **31** | Спортивное мероприятие «А ну –ка мальчики!» и «А ну -ка девочки!» | Турнир | **1** |  |
| **32** | Спортивное мероприятие «А ну –ка мальчики!» и «А ну -ка девочки!» | Турнир | **1** |  |
| **33** | Проверка туристических навыков в игре «Зарница». | Туристическая игра | **1** |  |
| **34** | Проверка туристических навыков в игре «Зарница». | Туристическая игра | **1** |  |
|  | Итого: |  | **34** |  |

**Содержание занятий 8 класс**

1. *Беседа «История создания ГТО. Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности*. Правила поведения на уроках, форма одежды. История появления ГТО, первые нормативы и правила сдачи норм ГТО
2. .*Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание)*. Метаниемячей различных по весу в вертикальную цель, на дальность и на точность. Бегс высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
3. *Спортивный праздник «Мой друг ГТО».* Приветствие, визитная карточка, домашнее задание, сдача некоторых нормативов ГТО.
4. *Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости*. «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?».
5. *Разновидности гимнастики (атлетическая, ритмическая, спортивная, художественная, акробатика).* Ходьба и бег, общеразвивающие и прикладные упражнения с приемами массажа и закаливания организма, упражнениями в глубоком дыхании и в расслаблении мышц, общеобразовательные упражнения с предметами и без предметов.
6. *Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке*. Впрыгивание на гимнастические снаряды с небольшого разбега (4—6 шагов). Прыжки со скакалкой. Прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук: а) в упорах лежа и лежа сзади, опираясь руками или ногами о рейку, на различной высоте, б) лицом к стенке в висе стоя и в висе подтягивание на верхней рейке, в) то же, что второе упражнение, но спиной к стенке, г) лазание и слезание по гимнастической стенке на одних руках.
7. *Беседа «Этапы развития комплекса ГТО,зимние виды спорта Олимпийских игр*.Предпосылки возникновения комплекса ГТО, рождение комплекса ГТО «под крылом» ОСОАВИАХИМа, первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие. Атрибуты, талисманы, эмблема и символы Олимпиады. Виды спорта: кёрлинг, биатлон, фигурное катание, хоккей и др.
8. *Подвижные игры на выносливость и совершенствование лыжных ходов*. Подвижные игры на лыжах «Занять место», «Слалом с воротами», "Охотники и утки на лыжах", «Кто дальше»; **«Кто кого», «Смена мест», «Скакалки».**
9. *Лучшие спортмены- биатлонисты.*Сергей Устюгов, Алеквсандр Легков,[Доротея Вирер](https://www.championat.com/biathlon/_biathlonworldcup/tournament/597/players/5222/), [Йоханнес Бё](https://www.championat.com/biathlon/_biathlonworldcup/tournament/597/players/10663/), [Светлана Миронова](https://www.championat.com/biathlon/_biathlonworldcup/tournament/597/players/28397/), [Александр Логинов](https://www.championat.com/biathlon/_biathlonworldcup/tournament/597/players/10689/), [Ульяна Кайшева](https://www.championat.com/biathlon/_biathlonworldcup/tournament/597/players/27767/) и др.
10. *Мировые рекорды по всем видам спорта. Выносливость*. Усэйн Болт - 100м за 9,58 секунды, Кори Лоу – он попал баскетбольным мячом в корзину с расстояния 25 метров, стоя к ней спиной,  Майкл Маккастел - за 24 часа сделал 5804 подтягивания, метатель молота Юрий Седых - 86 метров 74 сантиметра, бег 100 и 200 м. Флоренс Гриффин-Джойнер - 10,49 с. и 21,34с., прыжки в высоту Стефка Костадинова - 2,09 метров. Упражнения с партнером: борьба в стойке (без бросков). Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.
11. *Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.* Прыжки: в высоту, в длину, выпрыгивания, приседания, запрыгивания. Прыжки во время бега, доставая различные висящие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене.
12. *Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат*. Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе. Впрыгивание на гимнастические снаряды с небольшого разбега (4—6 шагов). Прыжки со скакалкой.
13. *Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести*. «Удочка», «Бой петухов», «Тяни в круг», «Гонка «тачек»; баскетбол и волейбол.
14. *Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости*. «Самые быстрые», «Эстафета по кругу»; футбол, эстафеты.
15. *Спортивный праздник «Путешествие по стране ГТО».* Визитная карточка (название, девиз, песня команд), бег по станциям.
16. *Участие в Летнем фестивале ГТО*. Сдача нормативов.
17. *СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса*. Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса.

**Тематический план 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Виды деятельности** | **Кол-во часов** |
| 1 | Беседа «История создания ГТО. Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности. | Беседа | 1 |
| 2 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) | Конкурс | 1 |
| 3 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) | Конкурс | 1 |
| 4 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) | Конкурс | 1 |
| 5 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) | Конкурс | 1 |
| 6 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) | Конкурс | 1 |
| 7 | Спортивный праздник «Мой друг ГТО» | Спортивный праздник | 1 |
| 8 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | Спортивные игры | 1 |
| 9 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | Спортивные игры | 1 |
| 10 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | Спортивные игры | 1 |
| 11 | Разновидности гимнастики (атлетическая, ритмическая, спортивная, художественная, акробатика) | Фитнес | 1 |
| 12 | Разновидности гимнастики (атлетическая, ритмическая, спортивная, художественная, акробатика) | Фитнес | 1 |
| 13 | Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. | Поход в тренажерный зал | 1 |
| 14 | Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. | Поход в тренажерный зал | 1 |
| 15 | Беседа «Этапы развития комплекса ГТО, зимние виды спорта Олимпийских игр. | Беседа | 1 |
| 16 | Техника безопасности на лыжах. Подвижные игры на выносливость и совершенствование лыжных ходов | Подвижные игры | 1 |
| 17 | Техника безопасности на лыжах. Подвижные игры на выносливость и совершенствование лыжных ходов | Подвижные игры | 1 |
| 18 | Техника безопасности на лыжах. Подвижные игры на выносливость и совершенствование лыжных ходов | Подвижные игры | 1 |
| 19 | Техника безопасности на лыжах. Подвижные игры на выносливость и совершенствование лыжных ходов | Подвижные игры | 1 |
| 20 | Техника безопасности на лыжах. Подвижные игры на выносливость и совершенствование лыжных ходов | Подвижные игры | 1 |
| 21 | Лучшие спортмены-лыжники. Отличники ГТО | Рассказ | 1 |
| 22 | Мировые рекорды по всем видам спорта. Выносливость | Презентация | 1 |
| 23 | Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега. | Индивидуальная беседа | 1 |
| 24 | Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега. | Индивидуальная беседа | 1 |
| 25 | Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат | Турнир | 1 |
| 26 | Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести. | Спортивные игры | 1 |
| 27 | Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести. | Спортивные игры | 1 |
| 28 | Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости. | Спортивные игры | 1 |
| 29 | Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости. | Спортивные игры | 1 |
| 30 | «Путешествие по стране ГТО» | Турнир | 1 |
| 31 | Участие в Летнем фестивале ГТО | Соревнования | 1 |
| 32 | Участие в Летнем фестивале ГТО | Соревнования | 1 |
| 33 | СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса | Спортивный праздник | 1 |
| 34 | СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса | Спортивный праздник | 1 |
|  | Итого: |  | 34 |

**Содержание занятий 9 класс**

1. *Как и почему появился комплекс ГТО*. [История](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2_%D0%BA_%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D1%83_%D0%B8_%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B5#%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F), [испытания (тесты) комплекса ГТО](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2_%D0%BA_%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D1%83_%D0%B8_%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B5#%D0%98%D1%81%D0%BF%D1%8B%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_(%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%8B)_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0_%D0%93%D0%A2%D0%9E)[, Ступени комплекса ГТО](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2_%D0%BA_%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D1%83_%D0%B8_%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B5#%D0%A1%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%B8_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0_%D0%93%D0%A2%D0%9E), [нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2_%D0%BA_%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D1%83_%D0%B8_%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B5#%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D1%8B_%D0%B8%D1%81%D0%BF%D1%8B%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9_(%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2)_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0_%D0%93%D0%A2%D0%9E).
2. *Этапы развития комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО*. Организационно-экспериментальный этап (май 2014 года — декабрь 2015 года).Внедрение комплекса ГТО среди учащихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения в 12 субъектах России (2016 год). Повсеместное внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения России (2017 год). Этап реализации комплекса ГТО (с 2018 года).
3. *Техника метания малого мяча из различных и.п (стоя, лежа, после некоторых упражнений). Укрепление мышц рук.*Наклоны и поднимания, повороты, вращения головы стоя, сидя, при ходьбе, без сопротивления, оказывая сопротивление движению головы руками. Сгибание и разгибание кисти, круговые движения кистями при передвижении и на месте, из различных исходных положений (руки вперед, вниз, в стороны, вверх). Медленные и быстрые движения прямыми и согнутыми руками при передвижении и на месте из различных и. п. (руки вниз, в стороны, вперед, назад, вверх, на пояс, за голову, за спину, перед грудью). Сгибание и разгибание рук при передвижении и на месте из различных и. п., в том числе в упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре лежа на груди, упоре лежа, упоре лежа боком, упоре стоя согнувшись — одновременно, поочередно и попеременно.
4. *Силовые упражнения. Упражнения на выносливость. Упражнения на тренажерах*. Становая тяга, жим штанги лежа, подтягивания, обратные отжимания, разведение гантелей в стороны, планка, диск здоровья, скакалка и др.
5. *Спортивная игра «Стритбол 3х3» Упражнения на растяжку*. Работа в защите и нападении. Растяжка мышц рук, ног, туловища, шеи с использованием инвентаря, с партнером и без.
6. *ОРУ. Упражнения на растяжку, шпагаты*. ОРУ с предметом и без. Растяжка: глубокое приседание, растяжка обратной стороны бедра и коленей, икроножной мышцы, спины; сгибание шеи, наклоны и повороты, глубокий выпад с колена, все виды шпагатов.
7. *Техника стрельбы из пневматической винтовки*.  Мишень - спортивная №8. Положение для стрельбы – стоя (сидя) с руки, с опорой на стол или стойку.
8. *Силовой тренинг. Упражнения на основные мышечные группы*.Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4кг, мешочки с песком 3-5кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком в верх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Сгибание разгибания рук в упоре лежа. Упражнения для мышц брюшного пресса. Полуприседы спартнером, сидящим на плечах. Приседы с партнером, сидящим на плечах. Подтягивание на перекладине
9. *Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Виды туризма. Туристские возможности нашего края*.Основные этапы истории туризма, основные виды туризма, ведущие музеи, исторические и памятные места своего села и района, способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях, способы охраны природы в туристском путешествии.
10. *Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности*. Работа с топографической картой. [Сущность и порядок движения по азимутам в пешем порядке на открытой местности днем](https://plankonspekt.ru/vs/voennaya-topografiya/orientirovanie-na-mestnosti-po-azimutam.html#1) и ночью**.** [Обход препятствий.](https://plankonspekt.ru/vs/voennaya-topografiya/orientirovanie-na-mestnosti-po-azimutam.html#2) [Особенности ориентирования на местности в условиях ограниченной видимости](https://plankonspekt.ru/vs/voennaya-topografiya/orientirovanie-na-mestnosti-po-azimutam.html#4), [ориентирование в лесу](https://plankonspekt.ru/vs/voennaya-topografiya/orientirovanie-na-mestnosti-po-azimutam.html#i-3), [ориентирование зимой](https://plankonspekt.ru/vs/voennaya-topografiya/orientirovanie-na-mestnosti-po-azimutam.html#i-6)
11. *Узлы и их применение в туризме.* Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка.
12. *Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей. Костровой и его обязанности. Виды костров. Техника безопасности при разведении костра*. Костры: «Шалаш», «Колодец», «Таёжный», «Финская свеча» и др. Виды палаток. Установка палаток на ветру, на снегу, подвесные и др.
13. *Поход с отработкой всех туристических навыков (вязка узлов, разведение костра, установление палатки).* Соблюдение всех правил, распределение обязанностей.

**Календарно-тематический план 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Виды деятельности** | **Кол-во часов** |
| 1 | Как и почему появился комплекс ГТО | Беседа | 1 |
| 2 | Этапы развития комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО. | Рассказ | 1 |
| 3 | Техника метания малого мяча из различных и.п (стоя, лежа, после некоторых упражнений). Укрепление мышц рук | Рассказ, показ и опробование | 1 |
| 4 | Техника метания малого мяча из различных и.п (стоя, лежа, после некоторых упражнений). Укрепление мышц рук | Рассказ, показ и опробование | 1 |
| 5 | Силовые упражнения. Упражнения на выносливость. Упражнения на тренажерах | Поход в тренажерный зал | 1 |
| 6 | Силовые упражнения. Упражнения на выносливость. Упражнения на тренажерах | Поход в тренажерный зал | 1 |
| 7 | Спортивная игра «Стритбол 3х3» Упражнения на растяжку. | Спортивная игра | 1 |
| 8 | Спортивная игра «Стритбол 3х3» Упражнения на растяжку. | Спортивная игра | 1 |
| 9 | ОРУ. Упражнения на растяжку, шпагаты |  | 1 |
| 10 | ОРУ. Упражнения на растяжку, шпагаты |  | 1 |
| 11 | Техника стрельбы из пневматической винтовки | Рассказ | 1 |
| 12 | Техника стрельбы из пневматической винтовки | Рассказ | 1 |
| 13 | Техника стрельбы из пневматической винтовки | Рассказ | 1 |
| 14 | Техника стрельбы из пневматической винтовки | Рассказ | 1 |
| 15 | Силовой тренинг. Упражнения на основные мышечные группы. |  | 1 |
| 16 | Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Виды туризма. Туристские возможности нашего края. | Презентация | 1 |
| 17 | Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Виды туризма. Туристские возможности нашего края. | Презентация | 1 |
| 18 | Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Виды туризма. Туристские возможности нашего края. | Презентация | 1 |
| 19 | Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Виды туризма. Туристские возможности нашего края. | Презентация | 1 |
| 20 | Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. | Самостоятельное выполнение упражнений под контролем учителя | 1 |
| 21 | Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. | Самостоятельное выполнение упражнений под контролем учителя | 1 |
| 22 | Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. | Самостоятельное выполнение упражнений под контролем учителя | 1 |
| 23 | Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. | Самостоятельное выполнение упражнений под контролем учителя | 1 |
| 24 | Узлы и их применение в туризме. | Рассказ | 1 |
| 25 | Узлы и их применение в туризме. | Рассказ | 1 |
| 26 | Узлы и их применение в туризме. | Рассказ | 1 |
| 27 | Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей.Костровой и его обязанности. Виды костров. Техника безопасности при разведении костра | Презентация | 1 |
| 28 | Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей.Костровой и его обязанности. Виды костров. Техника безопасности при разведении костра | Презентация | 1 |
| 29 | Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей.Костровой и его обязанности. Виды костров. Техника безопасности при разведении костра | Презентация | 1 |
| 30 | Поход с отработкой всех туристических навыков (вязка узлов, разведение костра) | Туристический поход | 1 |
| 31 | Поход с отработкой всех туристических навыков (разведение костра, установление палатки) | Туристический поход | 1 |
| 32 | Поход с отработкой всех туристических навыков ( установление палатки) | Туристический поход | 1 |
| 33 | Поход с отработкой всех туристических навыков (установление палатки) | Туристический поход | 1 |
| 34 | Поход с отработкой всех туристических навыков (вязка узлов, разведение костра, установление палатки) | Туристический поход | 1 |
|  | Итого: |  | 34 |