Приложение №__
к основной образовательной программе
основного общего образования
МБОУ «Полозовская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО» 5-9 классы

(основное общее образование)
(направление: спортивно-оздоровительное)
срок реализации рабочей программы – 5 лет

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Знаниевый, мотивационный и деятельностный компоненты личностных результатов обучающихся с 5(го) по 9 (й) классы.

5 класс.

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

1.1. Фрагментарное применение способностей проявлять гражданскую позицию в ситуациях, связанных с жизнедеятельностью пятиклассника.

Мотивационный компонент:

– фрагментарно проявляющаяся потребность давать обоснованные оценки прошлому и настоящему Отечества, социальным событиям и процессам (в области спорта);

– фрагментарно проявляющаяся ориентация на проявление уважения к представителям других наций (в области спорта).

Деятельностный компонент:

– фрагментарное применение способностей проявлять гражданскую позицию в ситуациях, связанных с жизнедеятельностью пятиклассника.

1.2. Фрагментарная демонстрация осознанности своей этнической принадлежности, знаний истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества.

Знаниевый компонент:

– фрагментарные знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (в области спорта).

Мотивационный компонент:

– фрагментарно проявляющаяся потребность изучать историю, язык, культуру своего края, основы культурного наследия народов России и человечества (в области спорта).

1.3. Следование ценностным установкам многонационального российского общества, преимущественно по внешним рекомендациям.

Знаниевый компонент:

– фрагментарные знания о гуманистических, демократических и традиционных ценностях многонационального российского общества.

Мотивационный компонент:

– преобладание внешней мотивации к приобщению к гуманистическим, демократическим и традиционным ценностям многонационального российского общества.

Деятельностный компонент:

– следование ценностным установкам многонационального российского общества, преимущественно по внешним рекомендациям (гражданственность и патриотизм, уважение социального многообразия, мораль, нравственность, гуманизм, добро, долг, совесть, моральная ответственность, право).

1.4. Совершение ответственных поступков, преимущественно по внешним

рекомендациям.

Знаниевый компонент:

– элементарные знания об обязанностях гражданина Российской Федерации.

Мотивационный компонент:

– преобладание внешней мотивации на совершение ответственных перед Родиной поступков.

Деятельностный компонент:

– совершение ответственных поступков, преимущественно по внешним рекомендациям.

1.5. Ориентация на расширение знаний о мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом ***потребностей региона.***

Знаниевый компонент:

– знание мира профессий и профессиональных предпочтений (в области спорта).

Деятельностный компонент:

– демонстрация уважительного отношения к труду в процессе личностно значимой деятельности (в области спорта).

1.6. Сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир с учетом многообразия народов, культур и религий.

Знаниевый компонент:

– наличие базовых исторических знаний, а также представлений о закономерностях развития человеческого общества с древности до наших дней (в области спорта).

Мотивационный компонент:

– наличие потребности в приобретении исторических знаний о социальных явлениях ориентация на их практическое применение в ближайшем окружении.

Деятельностный компонент:

– освоение приемов работы с социально значимой информацией, ее осмысление.

Смыслообразование

2.1. Сформированность социальной роли обучающегося основной школы.

Знаниевый компонент:

– понимание общественной значимости процесса обучения.

Мотивационный компонент:

– желание проявить себя в роли школьника, друга.

Деятельностный компонент:

– взаимодействие со сверстниками на уроках, переменах;

– адекватная реакция на оценку учителя.

2.2. Сформированность коммуникативной компетентности с детьми или взрослыми.

Знаниевый компонент:

– знание эффективных правил взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Мотивационный компонент:

– потребность в общении со значимыми для себя людьми.

Деятельностный компонент:

– дружественное в целом общение с одноклассниками, родственниками и учителями.

2.3.Сформированные навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в привычных социальных ситуациях.

Знаниевый компонент:

– знание базовых правил нравственного поведения в мире природы и людей;

– знание эффективных способов взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Мотивационный компонент:

– желание помогать, учитывая собственные возможности.

Деятельностный компонент:

– наличие базовых навыков совместной продуктивной деятельности.

2.4.Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Знаниевый компонент:

– знание базовых ценностей здорового и безопасного образа жизни.

Мотивационный компонент:

– мотивация на сохранение и укрепление здоровья выражена незначительно, значимость здоровья в иерархии ценностей не достигает высокого уровня.

Деятельностный компонент:

– наличие базовых ценностей здорового и безопасного образа жизни.

Нравственно-этическая ориентация

3.1. Воспитание патриотизма, уважения к своему Отечеству и историческому наследию народов России, гордость за героические деяния предков.

Знаниевый компонент:

– знание как аргументировать, формулировать, отстаивать свое мнение, умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей, потребностей в рамках нравственно- этической ориентации (в спортивной деятельности).

Мотивационный компонент:

–сформированность познавательных мотивов; интерес к новому; интерес к способу решения поведенческих ситуаций общему способу действия; сформированность социальных мотивов; стремление выполнять социально-значимую и социально-оцениваемую деятельность быть полезным обществу (в спортивной деятельности).

Деятельностный компонент:

– умение учиться и способность к организации своей деятельности (в спортивной деятельности).

3.2. Участие в школьном самооуправлении и общественной жизни класса и школы.

Знаниевый компонент:

– знание правил внутришкольного распорядка, порядка участия в ученическом самоуправлении и (или) общественной жизни школы или класса (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– адаптация к условиям и особенностям организации образовательной деятельности в основной школе (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– добросовестное исполнение поручений родителей, классного руководителя и педагогов, участие в общеклассных и общешкольных мероприятиях (при занятии спортом).

3.3. Сформированность ответственного отношения к учебной деятельности, осознание ответственности за результаты этой деятельности.

Знаниевый компонент:

– знание своих обязанностей относительно учебной деятельности (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– стремление к личностной успешности в учебной деятельности (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– ответственное отношение к выполнению домашних заданий и работе на учебных занятиях (при занятии спортом).

3.4. Наличие практического опыта исследования природы.

Деятельностный компонент:

– умение проводить с помощью приборов измерения температуры, влажности воздуха, атмосферного давления, силы и направления ветра (при занятиях спортом).

3.5. Сформированность уважительного отношения к семейным традициям.

Знаниевый компонент:

– знание о своем генеалогическом древе, истории возникновения семьи и семейных праздниках и традициях (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– наличие мотивов к взаимодействию с членами семьи (при занятии спортом).

3.6. Сформированность эстетического сознания через освоение творческой деятельности эстетического характера.

Знаниевый компонент:

– понимание значимости личностного развития (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– устойчивый интерес к творческой спортивной деятельности.

Деятельностный компонент:

– умение выражать свое отношение к спортивной деятельности.

6 класс.

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)

1.1. Частичное применение способностей проявлять гражданскую позицию в различных школьных ситуациях.

Знаниевый компонент:

– отдельные знания о технологиях анализа содержащейся в различных источниках информации о событиях и явлениях прошлого и настоящего России, её многонационального народа, событий в соответствии с принципом историзма в их динамике, взаимосвязи и взаимообусловленности (в области спорта).

Мотивационный компонент:

- частично проявляющаяся потребность давать обоснованные оценки прошлому и настоящему Отечества, социальным событиям и процессам (в области спорта).

1.2. Частичная демонстрация осознанности своей этнической принадлежности, знаний истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества.

Знаниевый компонент:

– отдельные знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (в области спорта).

Мотивационный компонент:

– частично проявляющаяся потребность изучать историю, язык, культуру своего края, основы культурного наследия народов России и человечества (в области спорта).

1.3. Частичное следование ценностным установкам многонационального российского общества.

Знаниевый компонент:

– отдельные знания о гуманистических, демократических и традиционных ценностях многонационального российского общества (в области спорта).

Мотивационный компонент:

– интерес к приобщению к гуманистическим, демократическим и традиционным ценностям многонационального российского общества (в области спорта).

Деятельностный компонент:

– частичное следование ценностным установкам многонационального российского общества (гражданственность и патриотизм, уважение социального многообразия, мораль, нравственность, гуманизм, добро, долг, совесть, моральная ответственность, право) при занятиях спортом.

1.4. Наличие частичного осознания смысла совершаемых поступков.

Деятельностный компонент:

– частичное осознание смысла совершаемых поступков (в спортивной деятельности).

1.5. Демонстрация уважительного отношения к труду в процессе ознакомления с миром профессий, в том числе, профессий региона.

Знаниевый компонент:

– знание мира профессий и профессиональных предпочтений, с учётом своих профессиональных предпочтений и **потребностей региона** (в области спорта).

1.6. Сформированность системы взглядов, оценок и образных представлений о мире и месте в нём человека, общее отношение к окружающей действительности и самому себе.

Знаниевый компонент:

– наличие представлений о закономерностях развития человеческого общества в области спорта.

Мотивационный компонент:

– ориентация на практическое применение знаний о социальной действительности в ближайшем окружении (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– умение анализировать, сопоставлять и оценивать содержащуюся в различных источниках информацию о различных событиях и явлениях (в области спорта).

Смыслообразование

2.1. Сформированность положительного отношения к учению, стремление к улучшению образовательных результатов.

Знаниевый компонент:

– знание важности процесса обучения в своей личностной перспективе.

Мотивационный компонент:

– потребность в самопознании в разных формах деятельности (учеба, общение, творчество) (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– проявление позитивной активности, направленной на получение одобрения своих поступков в школьном социуме от сверстников (при занятии спортом).

2.2 Сформированность коммуникативной компетентности при взаимодействии со сверстниками и взрослыми в различной деятельности.

Знаниевый компонент:

– знание приемов убеждения в общении (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– желание быть полезным для своих близких, готовность поделиться с ними своими переживаниями (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– умение договариваться со сверстниками и конструктивно отстаивать свою позицию со взрослыми (при занятии спортом).

2.3. Готовность и способность вести диалог с представителями ближайшего окружения.

Знаниевый компонент:

– знание правил установления доверительных отношений (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– потребность в эмоционально-доверительных конструктивных взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– выстраивание на уроке, во внеурочной деятельности и в повседневной жизни сотрудничества и взаимопомощи (при занятии спортом).

2.4. Формирование ценности здорового образа жизни.

Знаниевый компонент:

– знание некоторых ценностей здорового и безопасного образа жизни.

Мотивационный компонент:

– потребность в развитии ценности здорового и безопасного образа жизни.

Деятельностный компонент:

– демонстрация развитых ценностей здорового и безопасного образа жизни в социуме.

2.5. Формирование усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Знаниевый компонент:

– знание некоторых правил безопасного поведения как группового, так и индивидуального в чрезвычайных ситуациях (в том числе при занятии спортом), их применение при взаимодействии с другими людьми.

Мотивационный компонент:

– потребность в развитии общественной значимости процесса формирования усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– демонстрация развитых правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом).

2.6. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

Мотивационный компонент:

– частично проявляющаяся мотивация на совершение личностного участия в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (при занятии спортом).

Нравственно-этическая ориентация

3.1. Воспитание патриотизма, воспитание традиций мирного взаимодействия и взаимопомощи, исторически сложившихся в многонациональном Российском государстве.

Знаниевый компонент:

Мотивационный компонент:

– тенденция к самостоятельности; стремление быть полезным обществу; тенденция познавать новое (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– умение соотносить поступки с принятыми этическими принципами (при занятии спортом);

– умение нравственно выбирать (при занятии спортом).

3.2. Включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами.

Мотивационный компонент:

– стремление к самостоятельности и приобретению активной гражданской позиции (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– взаимодействие под руководством взрослого или педагога с социальной средой и социальными институтами (при занятии спортом).

3.3. Сформированность умения разрешать элементарные моральные дилеммы.

Знаниевый компонент:

– знание основных моральных норм, характеристик норм морали (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– стремление к нравственному самосовершенствованию (при занятии спортом).

7 класс

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)

1.3. В целом успешное, но не всегда систематическое следование ценностным установкам многонационального российского общества.

Знаниевый компонент:

– общие, но не структурированные знания о гуманистических, демократических и традиционных ценностях многонационального российского общества (в области спорта).

Деятельностный компонент:

– в целом успешное, но не всегда систематическое следование ценностным установкам многонационального российского общества (гражданственность и патриотизм, уважение социального многообразия, мораль, нравственность, гуманизм, добро, долг, совесть, моральная ответственность, право при занятии спортам).

1.4. В целом наличие ответственности, но не всегда системности в совершении осознанных поступков.

Знаниевый компонент:

– общие, но не структурированные знания об основах государственного строя РФ, правах и свободах гражданина, его обязанностях (в области спорта и здорового образа жизни).

1.6. Сформированность системы взглядов, оценок и образных представлений о мире и своем в нём месте, положительное отношение к окружающей действительности и самому себе.

Знаниевый компонент:

– наличие представлений о закономерностях развития человеческого общества в области спорта.

Мотивационный компонент:

– стремление изучать социальные роли, выявлять свое место и позицию в социуме (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– проявление способностей делать необходимые выводы и давать обоснованные оценки социальным событиям и процессам (при занятии спортом).

Смыслообразование

2.1. Сформированность ответственного отношения к учению, стремление к самопознанию.

Знаниевый компонент:

– знание важности процесса обучения в своей жизненной перспективе (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– интерес к изучению своих личностных ресурсов, важных для овладения знаниями (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– стремление к рефлексии на свой внутренний, интимный мир, поиск своих возможностей (при занятии спортом).

2.2. Сформированность коммуникативной компетентности при взаимодействии со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми.

Знаниевый компонент:

– знание механизмов манипулирования и способов противостояния им в области здорового образа жизни и занятии спортом.

Мотивационный компонент:

– стремление к общению со сверстниками, установлению доверительных отношений (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– умение вербально формулировать свои потребности и желания, не вступающие в противоречие с общественными ценностями (при занятии спортом).

2.3. Готовность и способность вести диалог с представителями ближайшего окружения устанавливать безопасную коммуникацию с незнакомыми людьми.

Знаниевый компонент:

– понимание закономерностей передачи и восприятия информации в реальном и виртуальном пространстве (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– заинтересованность во взаимодействии с представителями ближайшего окружения (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– умение вежливо и безопасно общаться со знакомыми и малознакомыми людьми (при занятии спортом).

2.4. Значение сформированности ценности здорового и безопасного образа жизни.

Знаниевый компонент:

– знание, понимание важности ценностей здорового и безопасного образа жизни.

Мотивационный компонент:

– интерес к изучению и развитие ценностей здорового и безопасного образа жизни.

Деятельностный компонент:

– проявление своих сформировавшихся ценностей здорового и безопасного образа жизни.

2.5. Значение сформированности усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Знаниевый компонент:

– знание правил как группового, так и индивидуального безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом), их применение при взаимодействии с другими людьми,

Мотивационный компонент:

– интерес - понимание общественной значимости процесса формирования усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– проявление своих сформировавшихся правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом).

2.6. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

Нравственно-этическая ориентация

3.1. Формирование единого, целостного образа мира при разнообразии культур, национальностей, религий, отказ от деления на «своих» и «чужих», уважение истории и культуры всех народов, развитие толерантности.

Знаниевый компонент:

– знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность) (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– выделение нравственного содержания поступков на основе различения конвенциональных, персональных и моральных норм (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– формирование чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с мировой и отечественной культурой (при занятии спортом).

3.2. Освоение компетентностей в сфере организационной деятельности, идентификация себя в качестве субъекта преобразований.

Знаниевый компонент:

– знание основных социальных ролей подростка и взрослых (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– стремление к самостоятельности и приобретению активной гражданской позиции (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– умение определять параметры, определяющие социальный статус личности (при занятии спортом).

3.3. Сформированность нравственного поведения.

Знаниевый компонент:

– знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– стремление к нравственному самосовершенствованию, веротерпимости (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– реализация нравственных ценностей, принятых в обществе (добра, свободы, справедливости, взаимопомощи и т. д.) (при занятии спортом).

8 класс

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)

1.1. В целом успешное, применение способностей проявлять гражданскую позицию в различных социальных ситуациях

Знаниевый компонент:

– сформированные, но содержащие отдельные пробелы, знания о технологиях анализа содержащейся в различных источниках информации о событиях и явлениях прошлого и настоящего России, её многонационального народа, событий в соответствии с принципом историзма в их динамике, взаимосвязи и взаимообусловленности (в области спорта).

Мотивационный компонент:

– в целом сформированная потребность давать обоснованные оценки прошлому и настоящему Отечества, социальным событиям и процессам (в области спорта).

– в целом сформированная ориентация на проявление уважения к представителям других наций (в области спорта).

1.2. В целом успешная, но содержащая отдельные пробелы, демонстрация осознанности своей этнической принадлежности, знаний истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества

Знаниевый компонент:

– сформированные, но содержащие отдельные пробелы, знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (в области спорта).

1.3. В целом осознанное следование ценностным установкам многонационального российского общества.

Знаниевый компонент:

– сформированные, но содержащие отдельные пробелы, знания о гуманистических, демократических и традиционных ценностях многонационального российского общества (в области спорта).

Мотивационный компонент:

– в целом устойчивая мотивация на приобщение к гуманистическим, демократическим и традиционным ценностям многонационального российского общества (в области спорта).

Деятельностный компонент:

– в целом осознанное следование ценностным установкам многонационального российского общества (при занятии спортом).

1.5. Наличие интереса к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов ***и потребностей региона.***

Знаниевый компонент:

– в целом сформированные, но содержащие отдельные пробелы, знания технологий выбора и построения дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов **и потребностей региона** (в области спорта).

Деятельностный компонент:

– в целом проявление уважительного отношения к труду в процессе социально значимой деятельности (при занятии спортом).

1.6. Сформированность целостного мировоззрения, включающего осознание жизненных позиций людей, их убеждений, идеалов, принципы познания и деятельности, ценностные ориентации.

Знаниевый компонент:

– сформированность представлений о закономерностях функционирования человеческого общества в области спорта.

Мотивационный компонент:

– желание соизмерять собственные идеалы и принципы с общественными ценностями (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– умение анализировать, сопоставлять и оценивать содержащуюся в различных источниках информацию о событиях и явлениях прошлого и настоящего, способность определять и аргументировать свое отношение к ней (при занятии спортом).

Смыслообразование

2.1. Сформированность ответственного отношения к учению, стремление к саморазвитию.

Знаниевый компонент:

– знание важности процесса обучения в своей профессиональной перспективе (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– стремление к саморазвитию в привлекательной для себя деятельности.

Деятельностный компонент:

– анализ своих личностных поступков в школьном социуме, попытка реализоваться в учебной и внеучебной деятельности (при занятии спортом).

2.2. Сформированность коммуникативной компетентности при взаимодействии со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной и других видов деятельности.

Знаниевый компонент:

– знание приемов общения с людьми разного возраста (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– стремление быть включённым в конструктивную референтную группу (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– умение находить индивидуальный подход к участнику коммуникации с учетом его личностных и возрастных особенностей (при занятии спортом).

2.3. Готовность и способность вести диалог с другими людьми.

Знаниевый компонент:

– знание интеллектуальных и эмоциональных составляющих процесса коммуникации (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– стремление к расширению средств общения в разных ситуациях (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– использование адекватных средств общения со сверстниками, родителями, учителями (при занятии спортом).

2.4. Значение сформированности ценности здорового и безопасного образа жизни обусловливается тем, что строится на валеологических знаниях для эффективности формирования гармоничных взаимоотношений личности и окружающего мира, показателем результативности которых является здоровье человека.

Знаниевый компонент:

– знание различных приемов взаимодействия с людьми (при занятии

спортом).

Мотивационный компонент:

– наличие желания вести здоровый образ жизни, наличие интереса к своему здоровью (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– тенденция к анализу здорового образа жизни, как реализуется в поведении, привычках и действиях у других детей.

2.5. Значение усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Знаниевый компонент:

– знание различных приемов взаимодействия, как группового, так и индивидуального безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– наличие понимание общественной значимости процесса формирования усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

-использование адекватных средств общения через знания правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом).

Нравственно-этическая ориентация

3.1. Ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения.

Знаниевый компонент:

– знание духовных идеалов, прав, обязанностей (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– мотивация направлена на достижения (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– умение работать в команде; доведение дела до завершающего конца (при занятии спортом).

3.2. Принятие ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, развитие способов реализации собственного лидерского потенциала

Знаниевый компонент:

– знание своих прав и обязанностей, прав и обязанностей других людей, соблюдение прав и выполнение обязанностей (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– стремление к лидерству, демонстрация лидерских качеств в тех или иных видах деятельности (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– продуктивное завершение начатого дела, организация и участие в совместной деятельности (при занятии спортом).

9 класс

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)

1.1. Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России.

Мотивационный компонент:

– сформированная потребность давать обоснованные оценки прошлому и настоящему Отечества, социальным событиям и процессам (в области спорта);

Деятельностный компонент:

– успешное и систематическое применение способностей проявлять гражданскую позицию в различных социальных ситуациях (при занятии спортом).

1.6. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

Знаниевый компонент:

– понимание основных принципов жизни общества, основ современных научных теорий общественного развития во всех сферах жизни общества (в области спорта).

Мотивационный компонент:

– потребность в осмыслении социального, культурного, духовного аспектов жизни общества (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– демонстрация собственной активной позиции в общественной жизни, для решения типичных задач в области социальных отношений, адекватных возрасту (при занятии спортом).

Смыслообразование

2.1. Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Знаниевый компонент:

– знание важности процесса качественного обучения в реализации своих жизненных планов (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– мотивация к самообразованию в урочной и внеурочной деятельности (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– дополнительные занятия определенным учебным предметом (при занятии спортом);

– целенаправленное участие в олимпиадах, конкурсах, акциях (при занятии спортом).

2.2. Сформированность коммуникативной компетентности при взаимодействии со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Знаниевый компонент:

– знание эффективных приемов вербального и невербального общения (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– стремление быть активным участником в конструктивной референтной группе (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– умение находить индивидуальный подход к участнику коммуникации с учетом возраста, пола, статуса и социальной роли (при занятии спортом).

2.3. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

Знаниевый компонент:

– знание приемов активного слушания (при занятии спортом).

- понимание значения дистанции в общении и применении разных средств коммуникации (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– стремление овладеть средствами публичного выступления, искусством убеждающего воздействия в общении с людьми (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– умение воспринимать скрытые сообщения в общении (при занятии спортом).

– выявление истинных мотивов в общении с собеседниками (при занятии спортом).

2.4. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Знаниевый компонент:

– сформированое знание ценности здорового и безопасного образа жизни (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– потребность в осмыслении ценности здорового и безопасного образа жизни (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– демонстрация собственной активной позиции ценности здорового и безопасного образа жизни (при занятии спортом).

2.5. Сформированность усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил

поведения на транспорте и на дорогах.

Знаниевый компонент:

– сформированое знание правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– потребность в осмыслении общественной значимости процесса формирования усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– демонстрация собственной активной позиции своих знаний правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом).

3.2. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

Знаниевый компонент:

– знание социальных норм, их видов и характеристик (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– стремление к лидерству, проявление активной социальной позиции (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– демонстрация освоенных правил социального взаимодействия и поведения в различных ситуациях (при занятии спортом).

3.3. Сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Знаниевый компонент:

– знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов родного края и России (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– стремление к нравственному самосовершенствованию, веротерпимости, уважительному отношению к религиозным взглядам, взглядам людей или их отсутствию (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– критическое осмысление информации морально-нравственного характера, полученную из разнообразных источников (при занятии спортом).

3.6. Сформированность эстетического сознания через освоение

художественного наследия ***народов родного края****, России и мира, творческой деятельности эстетического характера.*

Деятельностный компонент:

– эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира (при занятии спортом).

Метапредметные результаты освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности *с 5(го) по 9 (й) классы формируются ежегодно.*

Регулятивные универсальные учебные действия.

Р1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности **(целеполагание)**

Р1.1. Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты.

Р1.2. Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему.

Р1.3. Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.

Р1.4. Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.

Р1.5. Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.

Р1.6. Обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Р2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач **(планирование).**

Р2.1. Определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения.

Р2.2. Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач.

Р2.3. Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи.

Р2.4. Выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

Р2.5. Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели.

Р2.6. Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования).

Р2.8. Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса.

Р2.9. Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Р3. 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 **(контроль и коррекция).**

Р3.1. Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности.

Р3.2. Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности.

Р3.3. Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований.

Р3.4. Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.

Р3.5. Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата.

Р3.6. Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата.

Р3.7. Устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта.

Р3.8. Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Р4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения **(оценка).**

Р4.1. Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи.

Р4.2. Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи.

Р4.3. Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий.

Р4.4. Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности.

Р4.5. Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов.

Р4.6. Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Р5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной **(познавательная рефлексия, саморегуляция).**

Р5.1. Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.

Р5.2. Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.

Р5.3. Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.

Р5.4. Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

Р5.5. Ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.

Р5.6. Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные универсальные учебные действия

П.6.4. Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.

П.6.5. Выделять явление из общего ряда других явлений.

П.6.6. Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.

П.6.8. Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки.

П.6.9. Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.

П.6.10. Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.

П.6.11. Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.

П.6.14. Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

П8. Смысловое чтение

П8.7. Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

П10.1. Определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы

П10.2. Осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми

системами, словарями.

П10.3. Формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.

П10.4. Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные универсальные учебные действия

К11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение **(учебное сотрудничество).**

К11.1. Определять возможные роли в совместной деятельности.

К11.2. Играть определенную роль в совместной деятельности.

К11.4. Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации.

К11.5. Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.

К11.6. Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

К11.7. Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его

К11.8. Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации.

К11.9. Выделять общую точку зрения в дискуссии.

К11.10. Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей.

К11.11. Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.)

К11.12. Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

К12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью **(коммуникация).**

К12.1. Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства.

К12.2. Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.).

К12.3. Представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности.

К12.4. Соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей.

К12.5. Высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога.

К12.6. Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с

собеседником.

К12.7. Создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств.

К12.8. Использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления.

К12.9. Использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя.

К12.10. Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

К13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий **(ИКТ-компетентность).**

К13.1. Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

К13.4. Использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.

К13.5. Использовать информацию с учетом этических и правовых норм.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Бег – 18 часов. Содержание деятельности:

1. Бег в медленном темпе 6—8 мин.

2. Специальные беговые упражнения.

а) бег высоко поднимая бедро. б) семенящий бег.

Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).

3.Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш».

Повторить выполнение низкого старта

4. Бег в медленном темпе 7—8 минут.

5. Общеразвивающие упражнения.

6. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег.

7. Бег в медленном темпе 8—10 минут.

8. Специальные беговые упражнения.

(бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) 3—4 раза на отрезке до 30 м.

9. Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м.

10. Бег в медленном темпе 10—12 минут.

11 Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м.

12. Повторные пробежки, дистанции 60—100 м на результат (3—4 р.).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Прыжки в длину - 20 часов. Содержание деятельности:

1. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия.

Отталкиваясь одной ногой с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствия высотой 25—30 м, установленных на расстоянии 1 м от места толчка с разбега 5—7—9 беговых шагов (обеспечить безопасность приземления).

2. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.

3. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.

4. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.

5. Подвижные игры с бегом и прыжками.

6. Прыжки из приседа - *Для равновесия, взять мяч в руки (не обязательно).*

Сесть. Сидя на носках (пятки подняты), бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу.

Подпрыгнуть на 10-15 см. Соблюдя параллельность пола и бедер. После приземления оттолкнутся опять. На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгнуть как можно выше (из положения сидя вверх).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; спортивные игры; подвижные игры;

фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Метание мяча – 14 часов. Содержание деятельности:

1. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз.

Ударяя на расстоянии 1 м перед собой.

2. Бросок («хлест» - *всей рукой с выпрямлением в локтевом суставе, выставляя вперед левую ногу и, перенося на нее тяжесть тела во время броска).*

3. Метание через вертикальные препятствия.

Метание в цель на высоте 2—2,5 м от пола.

4. Метание с двух, трех, пяти шагов разбега.

Обращать внимание на ритм последних шагов.

5. Метание в коридор 2—3 м.

С выполнением разбега по прямой линии.

6. Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча.

7. Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; рабоспортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Беговые упражнения – 25 часов. Содержание деятельности:

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Бег в умеренном темпе 7—8 минут.

3. Бег с ускорением.

Выполняется индивидуально, группой: 4—6 раз на дистанции 30—40 м (следить за техникой бега)

4. Бег в медленном темпе 5—6 минут.

5. Общеразвивающие упражнения.

6. Пробежки с низкого старта

4—6 раз по 20—30 метров не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои движения, обращая внимание на правильность первых движений со старта: отрыв рук, эффективное выталкивание туловища вперед двумя ногами и согласованность движений рук и ног на первых шагах со старта в условиях бега с наклоном туловища.

7. Бег на результат.

Дистанция 30—60 м.

8. Общеразвивающие упражнения.

9. Бег с высокого старта.

Групповые старты на поляне, в лесу.

10. Общеразвивающие упражнения.

11. Пробегание отрезков 150—200—300 м.

Используя спуски и подъемы.

12. Игра «Вызов номеров»

6 класс

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Развитие двигательных качеств - 22часов. Содержание деятельности:

1. ОРУ. Игры: Обруч. Ласточка. Развитие координационных способностей.

2.ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: Слушай внимательно. Развитие координационных способностей.

3. Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки».

4. ОРУ. Подвижные игры: Стань правильно. Белые медведи.

5. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».

6. ОРУ. Игры: Мяч по кругу. Салки с мячом.

7. ОРУ в движении. Игры: Шишки, желуди, орехи. Кошки – мышки.

8. ОРУ в движении Эстафеты с предметами.

9. Игры с предметами. Развитие координации.

10. ОРУ. Игры с мячом.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Развитие скоростно-силовых способностей - 21час. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча.

2. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно -силовых способностей.

3. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.

4. ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища.

5. ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки.

6. ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места.

7. ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча.

8. Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий.

9. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Развитие силовых способностей - 20часов. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание.
2. Лазание по гимнастической стенке и канату.
3. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.
4. ОРУ в движении. Перелазание через коня.
5. ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине.
6. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.
7. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
8. Эстафеты с предметами. Подвижные игры.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Развитие координационных способностей – 19 часов. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
2. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.
3. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
4. Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.
5. ОРУ с предметами. Игры и эстафеты.
6. Челночный бег.
7. Круговая тренировка на развитие координации.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Игры и эстафеты на развитие координации.

7 класс

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; экскурсия; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Лёгкая атлетика - 28 часов. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров.
2. Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров.
3. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты.
4. Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.
5. Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.
6. **Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м)** старт и стартовый разгон.
7. Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.
8. Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.
9. Бег по дистанции, финиширование.
10. **Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м).**

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Развитие силовых способностей - 18 часов. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по ТБ.** упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
2. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
3. Лазание по канату.
4. Упражнения с гантелями, набивными мячами.
5. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
6. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
7. Упражнения на брусьях.

8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.

9. Круговая тренировка на развитие силы.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Лыжная подготовка - 14часов. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по ТБ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода.

2. Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».

3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

4. Прохождение дистанции 2 км.

5. Торможение «плугом», упором

6. Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км.

7. Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода.

8. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Гимнастика- 16 часов. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по ТБ.** Упражнения на гимнастической стенке.

2. Элементы акробатики. Упражнения на гибкость,

3. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».

4. упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами

5. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

6. **Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке**

7. Круговая тренировка на развитие гибкости

8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.

9. Тест на гибкость

8 класс

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; экскурсия; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Развитие прыгучести - 28 часов. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по ТБ.** Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега.
2. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.
3. **Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.**
4. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).
5. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.
6. **Выпригивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.**
7. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.
8. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.
9. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.
10. **Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.**

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; экскурсия; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Гимнастика – 16 часов. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по ТБ.** ОРУ. Лазание по канату.
2. Акробатические упражнения, упр. на бревне
3. Лазание по канату без помощи ног
4. ОРУ. Прыжки через скакалку.
5. **Упражнения на брусьях, на перекладине.**
6. ОРУ. Прыжки через скакалку.
7. Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки.
8. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.
9. Лазание по канату без помощи ног.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; экскурсия; поход; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Лыжная подготовка - 14часов. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.
2. Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».
3. Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
4. Прохождение дистанции 2 км.
5. Торможение «плугом», упором
6. Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км.
7. Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.
8. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Развитие силовых способностей - 18 часов. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по ТБ.** упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
2. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
3. Лазание по канату.
4. Упражнения с гантелями, набивными мячами.
5. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
6. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
7. Упражнения на брусьях.
8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.
9. Круговая тренировка на развитие силы.

9 класс

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Легкая атлетика - 28 часов. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по ТБ.** Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров.
2. Прыжок в длину с места, бег 60 метров.
3. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты.
4. Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.
5. Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.
6. Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.
7. **Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м)** старт и стартовый разгон.
8. Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.
9. **Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м).**
10. Бег по дистанции, финиширование.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Развитие силовых способностей - 26 часов. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по ТБ.** упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
2. Упражнения на брусьях.
3. Круговая тренировка на развитие силы.
4. Упражнения с гантелями, набивными мячами.
5. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
6. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
7. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.
9. Лазание по канату.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Лыжная подготовка - 14часов. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.
2. Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».
3. Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
4. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».
5. Торможение «плугом», упором
6. Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км.
7. Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.
8. Прохождение дистанции 2 км.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Развитие прыгучести - 22 часов. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по ТБ.** Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега.
2. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.
3. **Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.**
4. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).
5. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.
6. **Выпригивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.**
7. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.
8. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.
9. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.

Тематики краткосрочных бесед и/или выступлений обучающихся в ходе проведения занятий с 5 по 9 классы (с подготовкой докладов, мультимедийных презентаций) в рамках организации проблемно-ценностного общения:

Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

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

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.

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».

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «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.

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».

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «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.

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.

Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50м.

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «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.

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».

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «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.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега».

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «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.

Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу».

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «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.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г».

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «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.

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

Спортивная культура и спортивное воспитание.

Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей).

III. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 класс (102 ч)

Тема	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Бег	18	12	10
Школьная эстафета	8	-	8
Прыжки в длину	20	10	10
Выявление самого сильного прыгуна школы	2	-	2
Метание меча	14	10	4
Соревнования по метанию мяча в цель	2	-	2
Беговые упражнения	25	10	15
Веселые старты с элементами легкой атлетики	9	-	9
Итого	102	42	60

6 класс (72 ч)

Тема	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Развитие двигательных качеств.	22	10	12
Бег челнок 4х10 на выявление самого быстрого	8	-	8
Развитие скоростно -силовых способностей.	21	9	12
Самый сильный шестиклассник. Отжимание на максимальное количество раз	4	-	4
Развитие силовых способностей.	20	8	12
Соревнование по подтягиванию	4	-	4
Развитие координационных способностей.	19	9	10

Первенство школы по легкой атлетике	4	-	4
Итого	102	36	66

7 класс (72 ч)

Тема	Всего	Теория	Практика
Лёгкая атлетика.	28	8	20
Кросс по пересеченной местности первенство школы	2	-	2
Развитие силовых способностей.	18	8	10
Бег челнок 4х10 на выявление самого быстрого	8	-	8
Лыжная подготовка.	14	6	8
Лыжные гонки среди учащихся школы	2	-	2
Гимнастика.	16	8	8
Подвижные игры	10	-	10
Итого	102	30	72

8 класс (102 ч.)

Тема	Всего	Теория	Практика
Лёгкая атлетика.	28	8	20
Кросс по пересеченной местности первенство школы	2	-	2
Развитие силовых способностей.	18	8	10
Бег челнок 4х10 на выявление самого быстрого	8	-	8
Лыжная подготовка.	14	6	8
Лыжные гонки среди учащихся школы	2	-	2
Гимнастика.	16	8	8
Подвижные игры	10	-	10
Итого	102	30	72

9 класс (102 ч.)

Тема	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Легкая атлетика.	**28**	4	24
Легкоатлетическая эстафета	**2**	-	2
Развитие силовых способностей.	26	4	22
Конкурс лучше ОРУ на развитие силовых способностей	2	-	2
Лыжная подготовка.	**14**	2	12
Лыжная гонка первенство школы	**2**	-	2
Развитие прыгучести.	**22**	4	22
Соревнования по ОФП среди старших классов школы	**2**	-	2
Итого	**102**	14	88

Дополнительная литература для учителя

1. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.

2. Вишневский, В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: научно-методические рекомендации / В.И. Вишневский, В.И. Столяров – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.

3. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова – М.: ТЦ Сфера, 2003 г. – 123 с.

4. Детские подвижные веселые игры со всего мира . Режим доступа – http://womenlot.ru/dom/igry_narodov_mira.html

5. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. Вузов / М.Н. Жуков – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

6. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры / М. Ф. Литвинова, Под/ред. Л. В. Руссковой – М.: Просвещение, 1986 – 79с.

7. О русских народных играх. Режим доступа – http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-27.html

8. Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся основной школы (5-9 классы). Режим доступа – http://school10.su/wp-content/uploads/2016/03/Programma-VD-Igrovoe-GTO-dlya-osnovnoy-shkolyi.pdf

9. Столяров, В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: монография / В.И. Столяров – Саратов.: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.

10. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская – М.: Новая школа, 1994. – 288 с

№	а	б	г	Тема урока
1				ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры.
2				Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.
3				Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета.
4				ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.
5				ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность.
6				ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.
7				ГТО.Тестирование:2000м. Спортивные игры.
8				ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.
9				ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.
10				ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».
11				ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.
12				ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.
13				ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.
14				ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.
15				ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.
16				ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега
17				ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.
18				**Тестирование** – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием».
19				ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.
20				ГТО. Наклон вперед из положения стоя.
21				Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.
22				Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.
23				Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!».
24				ГТО. Висы и развитие координации.
25				ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты.
26				Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!».
27				ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.
28				ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.
29				Проверка туристических навыков в игре «Зарница».
30				ГТО. **Тестирование -** челночный бег 3х10 м.
31				ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.
32				ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты.
33				Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».
34				ГТО. Бег на 1500м.

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	**Скоростные возможности**
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	**Выносливость**
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	**Скоростно-силовые возможности**
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	**Гибкость**

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	**Скоростные возможности**
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	**Выносливость**
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	**Сила**
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	**Гибкость**

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	**Выносливость**
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	**Сила**
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	**Гибкость**

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	**Скоростные возможности**
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	**Выносливость**
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	**Сила**
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	**Гибкость**

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	**Скоростные возможности**
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	**Выносливость**
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	**Сила**
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	**Гибкость**

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	**Скоростные возможности**
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	**Выносливость**
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	**Сила**
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	**Гибкость**

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	**Скоростные возможности**
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	**Выносливость**
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	**Сила**
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	**Гибкость**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829995

Владелец Валеева Валентина Ивановна

Действителен С 28.10.2025 по 28.10.2026