

«ПРИНЯТО»
на педагогическом Совете
МБОУ «Школа №114»
Приволжского района г.Казани
протокол №1 от «28» августа 2024 г.

Введено в действие приказом
№88 от «29» августа 2024 г.



**Программа внеурочной деятельности
Кружок «Готов к труду и обороне»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа создана на основе положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель комплекса ГТО:

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Знаниевый, мотивационный и деятельностный компоненты личностных результатов обучающихся с 7(го) по 9 (й) классы.

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 спортом).

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 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 компетенций 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 соотносить 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 обуславливается 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 понимания 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:

– сформированное 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:

– сформированное 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).

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

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 - 10 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 - 9 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 – 6 часов. 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, бесшажный 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- 9 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 - 10 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. Выпрыгивание 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 - 8 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 - 6 часов. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.
2. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».
3. Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
4. Прохождение дистанции 2 км.
5. Торможение «плугом», упором
6. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.
7. Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.
8. Уход с лыжи 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 - 10 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 - 10 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 - 8 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 - 6 часов. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.
2. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».
3. Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
4. Уход с лыжи в движении. Эстафета «Кто быстрее?».
5. Торможение «плугом», упором
6. Одновременный одношажный, бесшажный 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 - 10 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. Выпрыгивание 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 школьников 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», «Нырляшки», «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 2 км или на 3 км или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на 2 км 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 быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.

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).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7класс(34ч.)

Тема	Кол-во часов
Лёгкая атлетика.	9
Кросс по пересеченной местности первенство школы	1
Развитие силовых способностей.	8
Самый сильный семиклассник	1
Лыжная подготовка.	5
Лыжные гонки среди учащихся школы	1
Гимнастика.	8
Акробатическое выступление между классами	1
Итого	34

8класс(34ч.)

Тема	Кол-во часов
Развитие прыгучести.	9

Самый сильный прыгун	1
Гимнастика.	7
Выступление с гимнастическим номером	1
Лыжная подготовка.	5
Лыжная эстафета	1
Развитие силовых способностей.	9
Соревнования на самого сильного восьмиклассника	1
Итого	34

9класс (34ч.)

Тема	Количество часов
Легкая атлетика.	9
Легкоатлетическая эстафета	1
Развитие силовых способностей.	6
Конкурс лучше ОРУ на развитие силовых способностей	1
Лыжная подготовка.	5
Лыжная гонка первенство школы	1
Развитие прыгучести.	10
Соревнования по ОФП среди старших классов школы	1
Итого	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7класс

Кол-во часов в год- 34

Кол-во часов в неделю- 1

№	Дата план.	Дата факт.	Тема
1			Т.Б.; Прыжки в длину с места; Бег 60 м.
2			Бег 1000м. Челночный бег 3*10м.
3			Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами; Упражнения для развития быстроты.
4			Упражнения 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 100-200-400м.; Старт, стартовый разгон.
7			Низкий старт; Варианты низкого старта; Стартовый разгон.
8			Переход со стартового разгона к бегу по дистанции; Бег по повтору.
9			Бег по дистанции; Финиширование.
10			Техника бега на средние дистанции 800-1000-1500-2000м.
11			Общеразвивающие упражнения; Упражнения на гимнастической стенке.
12			Упражнения на гибкость; Силовая подготовка.
13			Лазанье по гимнастической стенке.
14			Упражнения с набивными мячами.
15			Прыжки через скакалку; Упражнения на гимнастической стенке.
16			Висы на перекладине; Подъем переворотом; Подтягивания.
17			Упражнения на гимнастической стенке.
18			Круговая тренировка на развитие силы.
19			Подвижные игры с мячом.
20			Т.Б. Изучение техники попеременно двухшажного хода.
21			Подъем 2полуелочкой», «елочкой».
22			Одновременно одношажный ход дистанция 2 км.
23			Торможение «плугом», «упором».
24			Одновременный одношажный, безшажный ход дистанция 2км.
25			Коньковый ход; Уход с лыжи в движении.
26			Т.Б. Упражнения на гимнастической стенке.
27			Элементы акробатики; Упражнения на гибкость.
28			Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».
29			Упражнения с набивными мячами.
30			Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
31			Гимнастические упражнения.
32			Круговая тренировка на развитие гибкости.
33			Упражнения на перекладине.
34			Тест на гибкость.

8класс

Кол-во часов в год- 34

Кол-во часов в неделю- 1

№	Дата план.	Дата факт.	Тема
1			Т.Б.; Прыжки толчком с двух ног с 2-3м разбега.
2			Прыжки на гимнастическую скамью толчком обеими ногами.
3			Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.
4			Серия прыжков в высоту с места.
5			Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.
6			Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.
7			Выполнения прыжка в различных условиях.

8		Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.
9		Прыжок в длину с места; Общеразвивающие упражнения.
10		Т.Б.; ОРУ; Лазанье по гимнастической стенке.
11		Акробатические упражнения.
12		Лазанье по гимнастической стенке.
13		ОРУ.; Прыжки через скакалку.
14		Упражнения на перекладине.
15		ОРУ.; Прыжки через скакалку.
16		Упражнения с набивными мячами; Прыжки.
17		Упражнения с использованием гимнастического инвентаря.
18		Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.
19		Т.Б.; Совершенствование техники попеременно двушажного хода.
20		Подъем «полуелочкой», «елочкой».
21		Совершенствование одновременного одношажного, безшажного хода.
22		Прохождение дистанции 2 км.; Торможение «плугом», «упором».
23		Одновременно одношажный ход 2 км.
24		Совершенствование конькового хода.
25		Прохождение дистанции 2 км.; Уход с лыжни в движении.
26		Т.Б. Упражнения на гимнастической стенке.
27		Упражнения на гибкость; Силовая подготовка.
28		Лазанье по гимнастической стенке.
29		Упражнения с набивными мячами.
30		Прыжки через скакалку; Упражнения на гибкость.
31		Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивания.
32		Упражнения на гимнастической стенке.
33		Упражнения на перекладине.
34		Круговая тренировка на развитие силы.

9класс

Кол-во часов в год- 34

Кол-во часов в неделю- 1

№	Дата план.	Дата факт.	Тема
1			Т.Б.; Бег на 1000м.; Челночный бег 3*10м.
2			Прыжки в длину с места; Бег 60м.
3			Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами; Упражнения для развития быстроты.
4			Упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.
5			Виды бега; Анализ техники. Совершенствование основам техники бега на короткие дистанции.
6			Низкий старт; Варианты низкого старта; Стартовый разгон.
7			Техника бега на короткие дистанции 100-200-400м; Старт и стартовый разгон.
8			Переход со стартового разгона к бегу по дистанции: бег по повтору.
9			Техника бега на средние дистанции 800-1000-1500-2000м.
10			Бег по дистанции; Финиширование.
11			Т.Б. Упражнения на гимнастической стенке.
12			Упражнения на гибкость; Силовая подготовка.
13			Лазанье по гимнастической стенке.
14			Упражнения с набивными мячами.
15			Прыжки через скакалку; Упражнения на гибкость.
16			Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивания.
17			Упражнения на гимнастической стенке.
18			Упражнения на перекладине.
19			Круговая тренировка на развитие силы.
20			Т.Б.; Совершенствование техники попеременно двушажного хода.
21			Подъем «полуелочкой», «елочкой».
22			Совершенствование одновременного одношажного, безшажного хода.

23		Прохождение дистанции 2 км.; Торможение «плугом», «упором».
24		Одновременно одношажный ход 2 км.
25		Совершенствование конькового хода.
26		Прохождение дистанции 2 км.; Уход с лыжни в движении.
27		Т.Б.; Прыжки толчком с двух ног с 2-3м разбега.
28		Прыжки на гимнастическую скамью толчком обеими ногами.
29		Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.
30		Серия прыжков в высоту с места.
31		Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.
32		Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.
33		Выполнения прыжка в различных условиях.
34		Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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. Русской – 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-Igrovое-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.