

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»**

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«ГТО»
(основное общее образование)
(направление: спортивно-оздоровительное)
срок реализации рабочей программы – 5 лет**

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Личностные планируемые результаты

№	Критерии сформированности	5 класс
1	Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	<p><i>1.1. Фрагментарное применение способностей проявлять гражданскую позицию в ситуациях, связанных с жизнедеятельностью пятиклассника</i></p> <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – фрагментарно проявляющаяся потребность давать обоснованные оценки прошлому и настоящему Отечеству, социальным событиям и процессам – фрагментарно проявляющаяся ориентация на проявление уважения к представителям других наций <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – фрагментарное применение способностей проявлять гражданскую позицию в ситуациях, связанных с жизнедеятельностью пятиклассника
		<p><i>1.5. Ориентация на расширение знаний о мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом потребностей региона</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание мира профессий и профессиональных предпочтений (в области спорта) <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация уважительного отношения к труду в процессе личносно значимой деятельности (в области спорта)
		<p><i>1.6. Сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир с учетом многообразия народов, культур и религий</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие базовых исторических знаний, а также представлений о закономерностях развития человеческого общества с древности до наших дней (в области спорта)

№	Критерии сформированности	5 класс
		<p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие потребности в приобретении исторических знаний о социальных явлениях ориентация на их практическое применение в ближайшем окружении <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение приемов работы с социально значимой информацией, ее осмысление
2	Смыслообразование	<p><i>2.1. Сформированность социальной роли обучающегося основной школы</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимание общественной значимости процесса обучения <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – желание проявить себя в роли школьника, друга <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – взаимодействие со сверстниками на уроках, переменах – адекватная реакция на оценку учителя <p><i>2.2. Сформированность коммуникативной компетентности с детьми или взрослыми</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание эффективных правил взаимодействия со взрослыми и сверстниками <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – потребность в общении со значимыми для себя людьми <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – дружественное в целом общение с одноклассниками, родственниками и учителями <p><i>2.3. Сформированные навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в привычных социальных ситуациях</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание базовых правил нравственного поведения в мире природы и людей;

№	Критерии сформированности	5 класс
		<p>– знание эффективных способов взаимодействия со сверстниками и взрослыми</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– желание помогать, учитывая собственные возможности.</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– наличие базовых навыков совместной продуктивной деятельности</p>
		<p><i>2.4. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p>– знание базовых ценностей здорового и безопасного образа жизни</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– мотивация на сохранение и укрепление здоровья выражена незначительно, значимость здоровья в иерархии ценностей не достигает высокого уровня.</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– наличие базовых ценностей здорового и безопасного образа жизни</p>
3	Нравственно-этическая ориентация	<p><i>3.1. Воспитание патриотизма, уважения к своему Отечеству и историческому наследию народов России, гордость за героические деяния предков</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p>– 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)</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– сформированность познавательных мотивов; интерес к новому; интерес к способу решения поведенческих ситуаций общему способу действия; сформированность социальных мотивов;</p>

№	Критерии сформированности	5 класс
		<p>стремление выполнять социально-значимую и социально-оцениваемую деятельность быть полезным обществу</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– умение учиться и способность к организации своей деятельности</p>
		<p><i>3.2. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни класса и школы</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p>– знание правил внутришкольного распорядка, порядка участия в ученическом самоуправлении и (или) общественной жизни школы или класса (при занятии спортом)</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– адаптация к условиям и особенностям организации образовательной деятельности в основной школе</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– добросовестное исполнение поручений родителей, классного руководителя и педагогов, участие в общеклассных и общешкольных мероприятиях (при занятии спортом)</p>

6 класс

№	Критерии сформированности	6 класс
1	Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	<p><i>1.1. Частичное применение способностей проявлять гражданскую позицию в различных школьных ситуациях</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p>– отдельные знания о технологиях анализа содержащейся в различных источниках информации о событиях и явлениях прошлого и настоящего России, её многонационального народа, событий в</p>

№	Критерии сформированности	6 класс
		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)
		<i>1.5. Демонстрация уважительного отношения к труду в процессе ознакомления с миром профессий, в том числе, профессий региона</i> Знаниевый компонент: – знание мира профессий и профессиональных предпочтений (в области спорта)
		<i>1.6. Сформированность системы взглядов, оценок и образных представлений о мире и месте в нём человека, общее отношение к окружающей действительности и самому себе</i> 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)
2	Смыслообразование	<i>2.1. Сформированность положительного отношения к учению, стремление к улучшению образовательных результатов</i> Знаниевый компонент: – знание важности процесса обучения в своей личностной перспективе Мотивационный компонент: – потребность в самопознании в разных формах деятельности (спортивная деятельность)

№	Критерии сформированности	6 класс
		<p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявление позитивной активности, направленной на получение одобрения своих поступков в школьном социуме от сверстников (при занятии спортом)
		<p><i>2.2 Сформированность коммуникативной компетентности при взаимодействии со сверстниками и взрослыми в различной деятельности</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание приемов убеждения в общении (при занятии спортом) <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – желание быть полезным для своих близких, готовность поделиться с ними своими переживаниями (при занятии спортом) <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение договариваться со сверстниками и конструктивно отстаивать свою позицию со взрослыми (при занятии спортом)
		<p><i>2.3. Готовность и способность вести диалог с представителями ближайшего окружения</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание правил установления доверительных отношений (при занятии спортом) <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – потребность в эмоционально-доверительных конструктивных взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми (при занятии спортом) <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выстраивание на уроке, во внеурочной деятельности и в повседневной жизни сотрудничества и взаимопомощи (при занятии спортом)
		<p><i>2.4. Формирование ценности здорового образа жизни</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание некоторых ценностей здорового и безопасного образа жизни <p>Мотивационный компонент:</p>

№	Критерии сформированности	6 класс
		<p>– потребность в развитии ценности здорового и безопасного образа жизни</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– демонстрация тех развитых ценностей здорового и безопасного образа жизни в социуме</p>
3	Нравственно-этическая ориентация	<p><i>3.1. Воспитание патриотизма, воспитание традиций мирного взаимодействия и взаимопомощи, исторически сложившихся в многонациональном Российском государстве</i></p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– тенденция к самостоятельности; стремление быть полезным обществу; тенденция познавать (при занятии спортом)</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– умение нравственно выбирать (при занятии спортом)</p> <p><i>3.2. Включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами</i></p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– стремление к самостоятельности и приобретению активной гражданской позиции (при занятии спортом)</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– взаимодействие под руководством взрослого или педагога с социальной средой и социальными институтами (при занятии спортом)</p>

7 класс

№	Критерии сформированности	7 класс
1	Самоопределение (личностное,	<p><i>1.1. Несистематическое применение способностей проявлять гражданскую позицию в различных социальных ситуациях</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p>

№	Критерии сформированности	7 класс
	профессиональное, жизненное)	<p>– общие, но не структурированные 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)</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– в целом успешная, но не систематически проявляющаяся потребность давать обоснованные оценки прошлому и настоящему Отечества, социальным событиям и процессам (в области спорта)</p> <p>– в целом успешная, но не систематически проявляющаяся ориентация на проявление уважения к представителям других наций (в области спорта)</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– в целом успешное, но не систематическое применение способностей проявлять гражданскую позицию в различных социальных ситуациях</p> <p><i>1.5. Наличие общих знаний 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</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p>– общие, но не структурированные знания технологий выбора и построения дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений (в области спорта)</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– в целом успешное, но не всегда системное проявление уважительного отношения к труду в спортивной деятельности</p>

№	Критерии сформированности	7 класс
		<p><i>1.6. Сформированность системы взглядов, оценок и образных представлений о мире и своем в нём месте, положительное отношение к окружающей действительности и самому себе</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие представлений о закономерностях развития человеческого общества в области спорта <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стремление изучать социальные роли, выявлять свое место и позицию в социуме (при занятии спортом) <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявление способностей делать необходимые выводы и давать обоснованные оценки социальным событиям и процессам (при занятии спортом)
2	Смыслообразование	<p><i>2.1. Сформированность ответственного отношения к учению, стремление к самопознанию</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание важности процесса обучения в своей жизненной перспективе (при занятии спортом) <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – интерес к изучению своих личностных ресурсов, важных для овладения знаниями (при занятии спортом) <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стремление к рефлексии на свой внутренний, интимный мир, поиск своих возможностей (при занятии спортом) <p><i>2.2. Сформированность коммуникативной компетентности при взаимодействии со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание механизмов манипулирования и способов противостояния им в области здорового образа жизни и занятии спортом <p>Мотивационный компонент:</p>

№	Критерии сформированности	7 класс
		<p>– стремление к общению со сверстниками, установлению доверительных отношений (при занятии спортом)</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– умение вербально формулировать свои потребности и желания, не вступающие в противоречие с общественными ценностями (при занятии спортом)</p>
		<p><i>2.3. Готовность и способность вести диалог с представителями ближайшего окружения устанавливать безопасную коммуникацию с незнакомыми людьми</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p>– понимание закономерностей передачи и восприятия информации в реальном и виртуальном пространстве (при занятии спортом)</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– заинтересованность во взаимодействии с представителями ближайшего окружения (при занятии спортом)</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– умение вежливо и безопасно общаться со знакомыми и малознакомыми людьми (при занятии спортом)</p>
		<p><i>2.4. Значение сформированности ценности здорового и безопасного образа жизни</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p>– знание, понимание важности ценностей здорового и безопасного образа жизни</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– интерес к изучению и развитие ценностей здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– проявление своих сформировавшихся ценностей здорового и безопасного образа жизни</p>
3	Нравственно-этическая ориентация	<p><i>3.1. Формирование единого, целостного образа мира при разнообразии культур, национальностей, религий, отказ от деления на «своих» и «чужих», уважение истории и культуры всех</i></p>

№	Критерии сформированности	7 класс
		<p><i>народов, развитие толерантности</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность) <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выделение нравственного содержания поступков на основе различения конвенциональных, персональных и моральных норм (при занятии спортом) <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с мировой и отечественной культурой (при занятии спортом)
		<p><i>3.2. Освоение компетентностей в сфере организационной деятельности, идентификация себя в качестве субъекта преобразований</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание основных социальных ролей подростка и взрослых (при занятии спортом) <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стремление к самостоятельности и приобретению активной гражданской позиции (при занятии спортом) <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение определять параметры, определяющие социальный статус личности (при занятии спортом)

8 класс

№	Критерии сформированности	8 класс
1	Самоопределение (личностное,	<p><i>1.1. В целом успешное, применение способностей проявлять гражданскую позицию в различных социальных ситуациях</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p>

№	Критерии сформированности	8 класс
	профессиональное, жизненное)	<p>– 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)</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– в целом сформированная потребность давать обоснованные оценки прошлому и настоящему Отечества, социальным событиям и процессам (в области спорта)</p> <p>– в целом сформированная ориентация на проявление уважения к представителям других наций (в области спорта)</p>
		<p><i>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</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p>– 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)</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– в целом проявление уважительного отношения к труду в процессе социально значимой деятельности (при занятии спортом)</p>
		<p><i>1.6. Сформированность целостного мировоззрения, включающего осознание жизненных позиций людей, их убеждений, идеалов, принципы познания и деятельности, ценностные ориентации</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p>

№	Критерии сформированности	8 класс
		<p>– сформированность представлений о закономерностях функционирования человеческого общества в области спорта</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– желание соизмерять собственные идеалы и принципы с общественными ценностями (при занятии спортом)</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– 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)</p>
2	Смыслообразование	<p><i>2.1. Сформированность ответственного отношения к учению, стремление к саморазвитию</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p>– знание важности процесса обучения в своей профессиональной перспективе (при занятии спортом)</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– стремление к саморазвитию в привлекательной для себя деятельности</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– анализ своих личностных поступков в школьном социуме, попытка реализоваться в учебной и внеучебной деятельности (при занятии спортом)</p> <p><i>2.2. Сформированность коммуникативной компетентности при взаимодействии со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной и других видов деятельности</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p>– знание приемов общения с людьми разного возраста (при занятии спортом)</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– стремление быть включённым в конструктивную референтную группу (при занятии спортом)</p>

№	Критерии сформированности	8 класс
		Деятельностный компонент: – умение находить индивидуальный подход к участнику коммуникации с учетом его личностных и возрастных особенностей (при занятии спортом)
		<i>2.3. Готовность и способность вести диалог с другими людьми</i> 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)
		<i>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</i> Знаниевый компонент: – знание различных приемов взаимодействия с людьми Мотивационный компонент: – наличие желания вести здоровый образ жизни, наличие интереса к своему здоровью Деятельностный компонент: – тенденция к анализу здорового образа жизни, как реализуется в поведении, привычках и действиях у других детей
3	Нравственно-этическая ориентация	<i>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</i>

№	Критерии сформированности	8 класс
		<p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание духовных идеалов, прав, обязанностей (при занятии спортом) <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – мотивация направлена на достижения (при занятии спортом) <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение работать в команде; доведение дела до завершающего конца (при занятии спортом)
		<p><i>3.2. Принятие ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, развитие способов реализации собственного лидерского потенциала</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание своих прав и обязанностей, прав и обязанностей других людей, соблюдение прав и выполнение обязанностей (при занятии спортом) <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стремление к лидерству, демонстрация лидерских качеств в тех или иных видах деятельности (при занятии спортом) <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – продуктивное завершение начатого дела, организация и участие в совместной деятельности (при занятии спортом)

9 класс

№	Критерии сформированности	9 класс
1	Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	<p><i>1.1. Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России</i></p> <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированная

№	Критерии сформированности	9 класс
		<p>потребность давать обоснованные оценки прошлому и настоящему Отечества, социальным событиям и процессам (в области спорта)</p> <p>– сформированная ориентация на проявление уважения к представителям других наций (в области спорта)</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– успешное и систематическое применение способностей проявлять гражданскую позицию в различных социальных ситуациях (в области спорта)</p> <hr/> <p><i>1.5. Сформированность ответственного отношения 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p>– сформированные системные знания технологий выбора и построения дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений (в области спорта)</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– проявление сформированного уважительного отношения к труду в процессе социально значимой деятельности (при занятии спортом)</p> <hr/> <p><i>1.6. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p>– понимание основных принципов жизни общества, основ современных научных теорий общественного развития в области спорта</p> <p>Мотивационный компонент:</p>

№	Критерии сформированности	9 класс
		<p>– потребность в осмыслении социального, культурного, духовного аспектов жизни общества (при занятии спортом)</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– демонстрация собственной активной позиции в общественной жизни, для решения типичных задач в области социальных отношений, адекватных возрасту (при занятии спортом)</p>
2	Смыслообразование	<p><i>2.1. Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p>– знание важности процесса качественного обучения в реализации своих жизненных планов (при занятии спортом)</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– мотивация к самообразованию в урочной и внеурочной деятельности (при занятии спортом)</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– дополнительные занятия определенным учебным предметом;</p> <p>– целенаправленное участие в олимпиадах, конкурсах, акциях (при занятии спортом)</p> <p><i>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</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p>– знание эффективных приемов вербального и невербального общения (при занятии спортом)</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– стремление быть активным участником в конструктивной референтной группе (при занятии спортом)</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– умение находить индивидуальный подход к участнику</p>

№	Критерии сформированности	9 класс
		<p>коммуникации с учетом возраста, пола, статуса и социальной роли (при занятии спортом)</p> <p><i>2.3. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание приемов активного слушания, - понимание значения дистанции в общении и применении разных средств коммуникации (при занятии спортом) <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стремление овладеть средствами публичного выступления, искусством убеждающего воздействия в общении с людьми (при занятии спортом) <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение воспринимать скрытые сообщения в общении; - выявление истинных мотивов в общении с собеседниками (при занятии спортом) <p><i>2.4. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформировано знание ценности здорового и безопасного образа жизни <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – потребность в осмыслении ценности здорового и безопасного образа жизни. <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация собственной активной позиции ценности здорового и безопасного образа жизни
3	Нравственно-этическая ориентация	<p><i>3.1. Сформированность осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов родного края, России и народов мира</i></p>

№	Критерии сформированности	9 класс
		<p>Знаниевый компонент:</p> <p>– принятие, знание социальных норм поведения в обществе</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– проявление активной социальной позиции</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– участие в общественных делах, посвящённых вопросам уважения людей, страны, культуры и др.</p>
		<p><i>3.2. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p>– знание социальных норм, их видов и характеристик (при занятии спортом)</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– стремление к лидерству, проявление активной социальной позиции (при занятии спортом)</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– демонстрация освоенных правил социального взаимодействия и поведения в различных ситуациях (при занятии спортом)</p>

1.2. Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения ууд ¹
Регулятивные универсальные учебные действия		
<i>P_I</i> Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и	<i>P_{I.I}</i> Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты	Сотрудничество Технология безотметочного оценивания

¹ Описание типовых задач, использование которых обеспечивает развитие универсальных учебных действий у обучающихся представлено в методических рекомендациях «Развитие универсальных учебных действий у обучающихся на уровне основного общего образования» (репозиторий Р2.1)

<p>формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной и спортивной деятельности (целеполагание)</p>	<p>P_{1.2} Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему</p> <p>P_{1.3} Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат</p> <p>P_{1.4} Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей</p> <p>P_{1.5} Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности</p> <p>P_{1.6} Обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов</p>	<p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Дискуссия</p>
<p>P₂ Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (планирование)</p>	<p>P_{2.1} Определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения</p> <p>P_{2.2} Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач</p> <p>P_{2.3} Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи</p> <p>P_{2.4} Выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов)</p> <p>P_{2.5} Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели</p> <p>P_{2.6} Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования)</p>	<p>Сотрудничество</p> <p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Кейс-метод</p>

	<p>P_{2.8} Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса</p> <p>P_{2.9} Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию</p>	
<p>P₃ 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)</p>	<p>P_{3.1} Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности</p> <p>P_{3.2} Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности</p> <p>P_{3.3} Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований</p> <p>P_{3.4} Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата</p> <p>P_{3.5} Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата</p> <p>P_{3.6} Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата</p> <p>P_{3.7} Устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение</p>	<p>Сотрудничество</p> <p>Технология безотметочного оценивания</p> <p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>

	<p>характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта</p> <p>P_{3.8} Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно</p>	
<p>P₄ Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения (оценка)</p>	<p>P_{4.1} Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи</p> <p>P_{4.2} Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи</p> <p>P_{4.3} Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий</p> <p>P_{4.4} Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности</p> <p>P_{4.5} Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов</p> <p>P_{4.6} Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов</p>	<p>Сотрудничество</p> <p>Технология безотметочного оценивания</p> <p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
<p>P₅ Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (познавательная)</p>	<p>P_{5.1} Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки</p> <p>P_{5.2} Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы</p> <p>P_{5.3} Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность</p>	<p>Сотрудничество</p> <p>Технология безотметочного оценивания</p> <p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>

рефлексия, саморегуляция)	<p>P_{5.4} Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха</p> <p>P_{5.5} Ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности</p> <p>P_{5.6} Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности)</p>	
Познавательные универсальные учебные действия		
<p>П₆ Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение,</p>	<p>П_{6.4} Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления</p> <p>П_{6.5} Выделять явление из общего ряда других явлений</p> <p>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</p> <p>П_{6.8} Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки</p> <p>П_{6.9} Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи</p> <p>П_{6.10} Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и</p>	<p>Сотрудничество</p> <p>Технология безотметочного оценивания</p> <p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>

умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы (логические УУД)	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	П_{8.7} Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах	Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
П₁₀ Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем	П_{10.1} Определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы П_{10.2} Осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями П_{10.3} Формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска П_{10.4} Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью	Применение ИКТ
Коммуникативные универсальные учебные действия		
К₁₁ Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить	К_{11.1} Определять возможные роли в совместной деятельности К_{11.2} Играть определенную роль в совместной деятельности К_{11.4} Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации К_{11.5} Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности К_{11.6} Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать	Сотрудничество Технология безотметочного оценивания Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность / <i>Игры</i> <i>Групповые тренировки</i>

<p>общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество)</p>	<p>контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен)</p> <p>K_{11.7} Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его</p> <p>K_{11.8} Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации</p> <p>K_{11.9} Выделять общую точку зрения в дискуссии</p> <p>K_{11.10} Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей</p> <p>K_{11.11} Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.)</p> <p>K_{11.12} Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога</p>	
<p>K₁₂ 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</p>	<p>K_{12.1} Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства</p> <p>K_{12.2} Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.)</p> <p>K_{12.3} Представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности</p> <p>K_{12.4} Соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей</p> <p>K_{12.5} Высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога</p>	<p>Сотрудничество</p> <p>Технология безотметочного оценивания</p> <p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>

<p>письменной речью, монологической контекстной речью (коммуникация)</p>	<p><i>K_{12.6}</i> Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником</p> <p><i>K_{12.7}</i> Создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств</p> <p><i>K_{12.8}</i> Использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления</p> <p><i>K_{12.9}</i> Использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя</p> <p><i>K_{12.10}</i> Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его</p>	
<p><i>K₁₃</i> Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность)</p>	<p><i>K_{13.1}</i> Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ</p> <p><i>K_{13.4}</i> 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.</p> <p><i>K_{13.5}</i> Использовать информацию с учетом этических и правовых норм</p>	<p>Применение ИКТ</p> <p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>

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. 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. 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. Соблюдая 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. 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. 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. Пробежание 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 . 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. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности. Обще-развивающие упражнения. 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. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности. Общеразвивающие упражнения 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. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности. Общеразвивающие упражнения. 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. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности. 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. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по технике безопасности.** 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. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода.
2. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».
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 . Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по технике безопасности.** 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 . Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по технике безопасности.** 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 . Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности. 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. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности. 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, бесшажный 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 . Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по технике безопасности.** 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. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по технике безопасности.** 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. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по технике безопасности.** 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. 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 лыжни 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. 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 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 2 км или на 3 км или 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).

III. Тематическое планирование

5 класс (34 ч)

Тема	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Бег	8	2	6
Школьная эстафета	2	—	2
Прыжки в длину	6	2	4
Выявление самого сильного прыгуна школы	2	—	2
Метание мяча	6	2	4
Соревнования по метанию мяча в цель	2	—	2
Беговые упражнения	6	2	4
Веселые старты с элементами легкой атлетики	2	—	2
Итого	34	8	26

6 класс (34 ч)

Тема	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Развитие двигательных качеств	8	2	6
Бег челнок 4х10 на выявление самого быстрого	2	—	2
Развитие скоростно-силовых способностей	6	2	4
Самый сильный шестиклассник. Отжимание на максимальное количество раз	2	—	2
Развитие силовых способностей	6	2	4
Соревнование по подтягиванию	2	—	2
Развитие координационных способностей	6	2	4
Первенство школы по легкой атлетике	2	—	2
Итого	34	8	26

7 класс (34 ч)

Тема	Всего	Теория	Практика
Лёгкая атлетика	8	2	6
Кросс по пересеченной местности первенство школы	2	–	2
Развитие силовых способностей.	6	2	4
Самый сильный семиклассник	2	–	2
Лыжная подготовка	6	2	4
Лыжные гонки среди учащихся школы	2	–	2
Гимнастика	6	2	4
Акробатическое выступление между классами	2	–	2
Итого	34	8	26

8 класс (34 ч)

Тема	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Развитие прыгучести	8	2	6
Самый сильный прыгун	2	–	2
Гимнастика	6	2	4
Выступление с гимнастическим номером	2	–	2
Лыжная подготовка	6	2	4
Лыжная эстафета	2	–	2
Развитие силовых способностей	6	2	4
Соревнования на самого сильного восьмиклассника	2	–	2
Итого	34	8	26

9 класс (33ч)

Тема	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Легкая атлетика	8	2	6
Легкоатлетическая эстафета	2	—	2
Развитие силовых способностей.	6	2	4
Конкурс лучше ОРУ на развитие силовых способностей	2	—	2
Лыжная подготовка	6	2	4
Лыжная гонка первенство школы	2	—	2
Развитие прыгучести	6	2	4
Соревнования по ОФП среди старших классов школы	2	—	2
Итого	34	8	26

