

3.6. ГТО**ГТО. 7 класс.****1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «ГТО». 7 класс.****ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе внеурочной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «ГТО». 7 класс.**I. Физические качества, техника безопасности на занятиях.**

1. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места.

Фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

II. Развитие быстроты.

1. ГТО. Техника прыжков в длину с разбега.

2. ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.

3. ГТО. Совершенствование техники метания гранаты на дальность.

4. ГТО. Проверка навыка метания гранаты на дальность.

5. ГТО. Развитие выносливости.

6. ГТО. Тестирование: 2000м.


7. ГТО. Кроссовый бег.

8. ГТО. Кроссовый бег.

9. ГТО. Бег на 1500.

Фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

Директор
школа
Качимова И.В.



III. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.

1. ГТО. Развитие силовых качеств.
2. ГТО. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.
3. ГТО. Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.
4. ГТО. Броски набивного мяча.
5. ГТО. Развитие силовых качеств.
6. ГТО. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.
7. ГТО. Проверка навыков выполнения прыжков в длину.
8. Тестирование – прыжок в длину с разбега.
9. ГТО. ТБ. Стрельба.
10. ГТО. Стрельба.
11. Стрельба.
12. Стрельба.
13. ГТО. Плавательная подготовка(теория).
14. ГТО. Подтягивания и отжимания.

Фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

IV. Развитие гибкости.

1. ГТО. Наклон вперед из положения стоя.
2. Опорный прыжок развитие прыгучести.
3. Опорный прыжок и развитие гибкости.
4. ГТО. Упр. на формирование координации движений.
5. ГТО. Висы и развитие координации. Кроссовый бег.
6. ГТО. Тестирование - челночный бег 3x10 м.
7. ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. Подводим итоги.

Фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «ГТО». 7 класс.

Тема	Количество часов
Физические качества, техника безопасности на занятиях.	1
Развитие быстроты.	9
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	14
Развитие гибкости.	7
итого	31

ГТО. 8 класс

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «ГТО». 8 класс.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории

образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «ГТО». 8 класс.

I. Физические качества, техника безопасности на занятиях.

1. Знания о ГТО. Прыжок в длину с места.
2. ГТО. Техника прыжков в длину с разбега.

Фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

II. Развитие быстроты.

1. ГТО. Бег 60 и 100м.
2. ГТО. Совершенствование техники метания гранаты на дальность.
3. ГТО. Проверка навыка выполнения метания гранаты на дальность.
4. ГТО. Развитие выносливости.
5. ГТО. Бег 2000м.
6. ГТО. Кроссовый бег.
7. ГТО. Кроссовый бег.
8. ГТО. Бег на 1500 м.

Фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

III. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.

1. ГТО. Развитие силовых качеств.
2. ГТО. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.
3. ГТО. Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.
4. ГТО. Броски набивного мяча.
5. ГТО. Развитие силовых качеств.
6. ГТО. Совершенствование техники прыжков в длину.

7. ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в длину.
8. Тестирование – прыжок в длину с разбега.
9. ГТО. ТБ. Стрельба.
10. ГТО. Методика стрельбы.
11. Стрельба.
12. Стрельба.
13. ГТО. Плавательная подготовка (теория).
14. ГТО. Подтягивания и отжимания.

Фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

IV. Развитие гибкости.

1. ГТО. Наклон вперед из положения стоя.
2. Опорный прыжок, развитие прыгучести.
3. Опорный прыжок и развитие гибкости.
4. ГТО. Упр. на формирование координации движений.
5. ГТО. Висы и развитие координации.
6. ГТО. Челночный бег 3х10 м.
7. ГТО. Высокий старт и стартовый разгона.
8. ГТО. Кроссовый бег.
9. ГТО. Кроссовый бег.
10. ГТО. Бег на 1500м. Подводим итоги.
11. Подводим итоги.

Фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «ГТО». 8 класс.

Тема	Количество часов	
	8А	8Б
Физические качества, техника безопасности на занятиях.	2	2
Развитие быстроты.	8	8
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	14	14
Развитие гибкости.	11	10
итого	35	34