

**Факультативный курс
для 8 класса
«Готов к труду и обороне»**

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

2. Содержание

8 класс - 70 часов

Легкая атлетика - 18 часов

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

Гимнастика- 18 часов

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лазание по шведской стенке. Акробатические упражнения, упр. на бревне Преодоление полосы препятствий. ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнения на брусьях, на перекладине. ОРУ. Прыжки через скакалку. Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки Эстафета с использованием гимнастического инвентаря Лазание по канату без помощи ног

Лыжная подготовка- 16 часов

Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км. Торможение «плугом», упором Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км. Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

Развитие силовых способностей- 18 часов

Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Лазание по канату. Упражнения с гантелями, набивными мячами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях. Круговая тренировка на развитие силы.

3. Тематическое планирование

8 класс

Тема	Общее количество часов
Легкая атлетика	18

Гимнастика.	18
Лыжная подготовка.	16
Развитие силовых способностей.	18
Итого	72

Учебное пособие:

Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность : Подготовка к сдаче комплекса ГТО [Текст] / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М. : Просвещение, 2008. – 128 с.