**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА НИКОЛАЯ СТЕПАНОВИЧА ДОРОВСКОГО С. ПОДБЕЛЬСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПОХВИСТНЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. | **ПРОВЕРЕНО**  Зам. директора  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **УТВЕРЖДЕНО**  Директор ГБОУ СОШ им Н.С.Доровского с.Подбельск  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Н.Уздяев |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Подготовка к ГТО»**

**8-9 классы**

Составитель(и):

учитель физической культуры

Рустамов Р. М.

Подбельск, 2020

**Программа внеурочной деятельности** по физической культуре «Подготовка к ГТО»

**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–Ф3 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:*

Цельювнедрения 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.

**Планируемые результаты**:

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты* отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов,  планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

*Предметные результаты* отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по  физической культуре направлен на решение следующих задач:

\*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

\*обучение основам базовых видов двигательных действий;

\*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

\*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

\*выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

\*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

\*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

\*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

\*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

\*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

\*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном  раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

*Деятельный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Программа «Подготовка к ГТО» предназначена для проведения занятий внеурочной деятельности с обучающимся 8-9 классов.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**образовательной программы внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО»**

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

**Категория учащихся:**8-9 классы

**Сроки обучения:**34 часа

**Режим занятий:**1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов программы | Всего часов | Лекции | Практические занятия | Форма контроля |
| 1. | Физические качества, техника безопасности на занятиях. | 10 | 2 | 8 | Беседа |
| 2. | Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях. | 8 | 1 | 7 | Сдача норматива |
| 3. | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях. | 8 | 1 | 7 | Сдача норматива |
| 4. | Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях. | 8 | 1 | 7 | Сдача норматива |
|  | **ИТОГО:** | **34** | **5** | **29** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **Физические качества, техника безопасности на занятиях**

**Физическое качество** - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий

- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

*Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;

- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;

- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;

- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты*

 - сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

 - определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении

функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Предметные результаты*

  - сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях**

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

-  развивающие быстроту  ответной реакции;

-  способствующие возможно более быстрому выполнению движений;

- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.

- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.

- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

*Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;

- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;

- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;

- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее  эффективные способы достижения результата;

- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

1. **Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях**

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)

- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)

- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

*Методы развития скоростно-силовых способностей*:

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.

- соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся приставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом , проявляя максимально волевые усилия.

- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

*Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательном качестве - сила и скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования;

- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;

- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;

- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты*

 - сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

 - определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития силы и скоростно-силовых физических качеств.

**4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях**

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по нескольку повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

*Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательном качестве-гибкость и ее значимость для самосовершенствования;

- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;

- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;

- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты*

 - сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

 - определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из  физических качеств.

**Календарно-тематический планирование для обучающихся 8 классов на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема  занятия | Кол-во часов | Тип занятия  (форма и вид деятельности) | Основные элементы содержания программы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Вид  контроля, измерители | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
| План. | Факт. |
| 1 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | 1 | Урок «открытия» нового знания | Цель, задачи, принципы ВФСК ГТО . | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | опрос | Знать как выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО |  |  |
| 2 | Тестирование: прыжок в длину с места. | 1 | Комбинированный | Прыжки в длину с места | *Коммуникативные*: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения,  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  выполнять прыжок в длину с места. | Зачёт | Уметь выполнять прыжок в длину с места |  |  |
| 3 | Техника прыжков в длину с разбега. | 1 | Контрольный | Прыжки в длину с разбега | *Коммуникативные*:  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:   видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные*:  правильно выполнять прыжок в длину с разбега. | Зачет | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега |  |  |
| 4 | Тестирование: бег 30м. | 1 | Контрольный | ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 50м. Бег на 30 м. Упражнения на основные мышечные группы.  Спортивные игры. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:   самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  *Познавательные*:   правильно выполнять легкоатлетические упражнения (СБУ). Уметь бегать короткие дистанции с различных И.П. | Зачет | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м.  Совершенствовать технику бега. Спортивные игры по выбору |  |  |
| 5 | Тестирование: 60м. | 1 | Контрольный | ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 60 м. Упражнения на основные мышечные группы.  Спортивные игры. | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.  *Регулятивные:*  осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.  Совершенствовать технику бега. Спортивные игры по выбору. |  |  |
| 6 | Тестирование: 100м. | 1 | Контрольный | Бег до 200м.  Силовые упражнения и  упражнения на скорость.  Спортивные игры по выбору. | *Коммуникативные*: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные*:   самостоятельно выделять  и формулировать познавательные цели.  *Познавательные*:  техника выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | Зачет | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м.  Совершенствовать технику бега. Спортивные игры по выбору |  |  |
| 7 | Проверка навыка выполнения метания мяча, гранаты на дальность. | 1 | Контрольный | Метание мяча, гранаты на дальность.  Метание из разных положений на дальность. Изучение правил соревнований по метанию. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.  *Познавательные*:   проходить тестирование. | Зачет | Уметь  метать мяч, гранату на дальность с различных исходных положений. |  |  |
| 8 | Развитие выносливости. | 1 | Комбинированный | Кроссовый бег до 4 км. ОРУ. Упражнения на  растяжку. Спортивные игры.  Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий | Уметь бегать кроссовую дистанцию до  3 км. |  |  |
| 9 | Тестирование: бег 1000м. | 1 | Контрольный | Дистанция 1000м.  Проверка выносливости в кроссовом беге 1000м.  Изучение правил соревнований при проведении кросса.  Спортивные игры по выбору. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Зачет | Уметь пробегать кроссовую дистанцию 1000м.  Знать правила проведения соревнований по кроссу. |  |  |
| 10 | Тестирование: 2000 м. | 1 | Контрольный | Дистанция 2000м.   Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м.  Изучение правил соревнований при проведении кросса.  Спортивные игры по выбору. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Зачет | Уметь пробегать кроссовую дистанцию 2000м.  Знать правила проведения соревнований по кроссу. |  |  |
| 11 | Бег на 1500 м. | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы.  Спортивные игры. | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные*:  выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий | Уметь бегать  дистанцию  1500 м. |  |  |
| 12 | Развитие силовых качеств. | 1 | Комбинированный | Висы:  (передвижение по гимн. стенке без помощи ног, поднимание прямых ног до угла 90о, поднимание согнутых ног до угла 90о)  Лазание по канату. | *Коммуникативные*:  устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*: выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие  двигательных качеств   и закрепление технических элементов. | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры,  подтягивания в висах, лазать по канату. |  |  |
| 13 | Тестирование:  поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 | Контрольный | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Развитие скоростно-силовых качеств. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО,  проходить тестирование. | Зачёт | Уметь  выполнять  на результат поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и тест на гибкость. |  |  |
| 14 | Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Наклон вперед из положения стоя. | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ.  Бег с ускорением.  Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Наклон вперед из положения стоя.  Спортивные игры. | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и  сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, проходить тестирование. | Текущий | Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивание и сгибание и разгибание рук в упоре лежа.) |  |  |
| 15 | Сдача норм ГТО в ДЮСШ с.Подбельск | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и  сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: выполнить требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, пройти тестирование. | Зачет | Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО |  |  |
| 16 | Развитие силовых качеств. | 1 | Комбинированный | Висы:  (передвижение по гимн. стенке без помощи ног, поднимание прямых ног до угла 90о, поднимание согнутых ног до угла 90о). Приседания с отягощением, упражнения с сопротивлением в парах. | *Коммуникативные*:  устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*: выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие  двигательных качеств   и закрепление технических элементов. | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры,  подтягивания в висах, приседания с отягощением, упражнения с сопротивлением в парах. |  |  |
| 17 | Совершенствование техники прыжков в длину с места | 1 | Комбинированный | Проверка навыка выполнения прыжков в длину на результат.  Развитие прыгучести посредством  подвижных игр с прыжками.  Спортивные игры.Прыжки через скакалку. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет | Уметь правильно выполнять  прыжки на результат. |  |  |
| 18 | Проверка навыка выполнения прыжков в длину с места. | 1 | Контрольный | Проверка навыка выполнения прыжков в длину с места. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с места.  Упр. на отдельные мышечные группы | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: проходить тестирование | Контроль двигательных качеств. | Уметь правильно выполнять  прыжки на результат . Знать правила соревнований по прыжкам. Уметь выполнять прыжок в длину с места. |  |  |
| 19 | Опорный прыжок через козла и развитие прыгучести. | 1 | Комбинированный | Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, h -100-110 см ).   Эстафеты на развитие прыгучести. Прыжки через скакалку за 1 мин. | *Коммуникативные*:  устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные*:  осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные*: знать  технику выполнения  опорных прыжков. | Текущий | Уметь выполнять опорный прыжок |  |  |
| 20 | Опорный прыжок и развитие гибкости. | 1 | Комбинированный | Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину).  Развитие гибкости посредством упражнений с повышенной амплитудой. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные*:  техника выполнения  опорных прыжков | Текущий | Уметь  выполнять опорный прыжок. |  |  |
| 21 | Тестирование: прыжок в длину с места. | 1 | Контрольный | Прыжки в длину с места | *Коммуникативные*: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения,  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  выполнять прыжок в длину с места | Зачёт | Уметь выполнять прыжок в длину с места |  |  |
| 22 | Сдача норм ГТО в ДЮСШ с.Подбельск | 1 | Контрольный | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и  сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: выполнить требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, пройти тестирование. | Зачет | Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО |  |  |
| 23 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. | 1 | Комбинированный | Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | *Регулятивные*:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. *Познавательные*: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. *Коммуникативные*: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения | Текущий | Уметь правильно передвигаться на лыжах. |  |  |
| 24 | Спуски в стойках, торможение "плугом", подъем "елочкой". | 1 | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах | *Регулятивные*:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. *Познавательные*: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. *Коммуникативные*: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Текущий | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. |  |  |
| 25 | Участие в районных соревнованиях по лыжным гонкам. Сдача норм ГТО. | 1 | Контрольный | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5- 3 км. Игры на лыжах. | *Регулятивные*:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. *Познавательные*: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. *Коммуникативные*: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Зачет | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. |  |  |
| 26 | ГТО. Наклон вперед из положения стоя | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ .Бег с ускорением Наклон вперед из положения стоя. Спортивные игры | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Текущий | Уметь выполнять упражнения на гибкость. |  |  |
| 27 | Сдача норм ГТО в СК с.Подбельск | 1 | Контрольный | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и  сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: выполнить требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО,пройти тестирование. | Зачет | Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО. |  |  |
| 28 | Упражнения на формирование координации движений. | 1 | Комбинированный | Р/гимнастика.  Комплекс на формирование точности и координации движений.  Гимнастика. Комбинации из освоенных элементов гимнастических упражнений со скакалкой и обручем. | *Коммуникативные*:  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*:   определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные*:   Выполнять технику гимнастических упражнений | Текущий | Уметь правильно выполнять технику гимнастических упражнений |  |  |
| 29 | Висы и развитие координации. | 1 | Комбинированный | Висы:  (передвижение по гимн. стенке без помощи ног, поднимание прямых ног до угла 90о, поднимание согнутых ног до угла 90о)  Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря. | *Коммуникативные*:  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*:  осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  техника выполнения упражнений в   висах. | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры,  Лазать по гимнастической стенке, по канату. |  |  |
| 30 | Тестирование - челночный бег 3х10 м. | 1 | Контрольный | Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: : проходить тестирование | Контроль двигательных качеств | Выполнять челночный бег.  Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол. |  |  |
| 31 | Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 500 метров.  Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты .Упр. на отдельные мышечные группы. | *Коммуникативные*: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.  *Познавательные*: иметь представление о особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт. | Текущий | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров. |  |  |
| 32 | Кроссовый бег. Сдача норм ГТО в СК с.Подбельск | 1 | Комбинированный | Кроссовый бег до 4 км. ОРУ Упражнения на  растяжку.  Спортивные игры.  Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Текущий  Зачет | Уметь бегать кроссовую дистанцию  3 км.  Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО. |  |  |
| 33 | Тестирование бег 60м, 100м. | 1 | Контрольный | ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 150м. Бег на 60,100 м. Упражнения на основные мышечные группы.  Спортивные игры. | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.  *Регулятивные:*  осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60, 100м.  Совершенствовать технику бега. Спортивные игры по выбору. |  |  |
| 34 | Бег 1500м. Сдача норм ГТО в СК с.Подбельск | 1 | Контрольный | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы.  Спортивные игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Зачет | Уметь бегать  дистанцию  1500 м. |  |  |

**Календарно-тематический планирование для обучающихся 9 классов на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема  занятия | Кол-во часов | Тип занятия  (форма и вид деятельности) | Основные элементы содержания программы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Вид  контроля, измерители | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
| План. | Факт. |
| 1 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | 1 | Урок «открытия» нового знания | Цель, задачи, принципы ВФСК ГТО . | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | опрос | Знать как выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО |  |  |
| 2 | Тестирование: прыжок в длину с места. | 1 | Комбинированный | Прыжки в длину с места | *Коммуникативные*: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения,  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  выполнять прыжок в длину с места. | Зачёт | Уметь выполнять прыжок в длину с места |  |  |
| 3 | Техника прыжков в длину с разбега. | 1 | Контрольный | Прыжки в длину с разбега | *Коммуникативные*:  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:   видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные*:  правильно выполнять прыжок в длину с разбега. | Зачет | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега |  |  |
| 4 | Тестирование: бег 30м. | 1 | Контрольный | ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 50м. Бег на 30 м. Упражнения на основные мышечные группы.  Спортивные игры. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:   самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  *Познавательные*:   правильно выполнять легкоатлетические упражнения (СБУ). Уметь бегать короткие дистанции с различных И.П. | Зачет | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м.  Совершенствовать технику бега. Спортивные игры по выбору |  |  |
| 5 | Тестирование: 60м. | 1 | Контрольный | ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 60 м. Упражнения на основные мышечные группы.  Спортивные игры. | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.  *Регулятивные:*  осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.  Совершенствовать технику бега. Спортивные игры по выбору. |  |  |
| 6 | Тестирование: 100м. | 1 | Контрольный | Бег до 200м.  Силовые упражнения и  упражнения на скорость.  Спортивные игры по выбору. | *Коммуникативные*: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные*:   самостоятельно выделять  и формулировать познавательные цели.  *Познавательные*:  техника выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | Зачет | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м.  Совершенствовать технику бега. Спортивные игры по выбору |  |  |
| 7 | Проверка навыка выполнения метания мяча, гранаты на дальность. | 1 | Контрольный | Метание мяча, гранаты на дальность.  Метание из разных положений на дальность. Изучение правил соревнований по метанию. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.  *Познавательные*:   проходить тестирование. | Зачет | Уметь  метать мяч, гранату на дальность с различных исходных положений. |  |  |
| 8 | Развитие выносливости. | 1 | Комбинированный | Кроссовый бег до 4 км. ОРУ. Упражнения на  растяжку. Спортивные игры.  Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Текущий | Уметь бегать кроссовую дистанцию до  3 км. |  |  |
| 9 | Тестирование: бег 1000м. | 1 | Контрольный | Дистанция 1000м.  Проверка выносливости в кроссовом беге 1000м.  Изучение правил соревнований при проведении кросса.  Спортивные игры по выбору. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Зачет | Уметь пробегать кроссовую дистанцию 1000м.  Знать правила проведения соревнований по кроссу. |  |  |
| 10 | Тестирование: 2000 м. | 1 | Контрольный | Дистанция 2000м.   Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м.  Изучение правил соревнований при проведении кросса.  Спортивные игры по выбору. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Зачет | Уметь пробегать кроссовую дистанцию 2000м.  Знать правила проведения соревнований по кроссу. |  |  |
| 11 | Бег на 1500 м. | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы.  Спортивные игры. | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные*:  выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий | Уметь бегать  дистанцию  1500 м. |  |  |
| 12 | Развитие силовых качеств. | 1 | Комбинированный | Висы:  (передвижение по гимн. стенке без помощи ног, поднимание прямых ног до угла 90о, поднимание согнутых ног до угла 90о)  Лазание по канату. | *Коммуникативные*:  устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*: выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие  двигательных качеств   и закрепление технических элементов. | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры,  подтягивания в висах, лазать по канату. |  |  |
| 13 | Тестирование:  поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 | Контрольный | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Развитие скоростно-силовых качеств. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО,  проходить тестирование. | Зачёт | Уметь  выполнять  на результат поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и тест на гибкость. |  |  |
| 14 | Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Наклон вперед из положения стоя. | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ.  Бег с ускорением.  Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Наклон вперед из положения стоя.  Спортивные игры. | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и  сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, проходить тестирование. | Текущий | Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивание и сгибание и разгибание рук в упоре лежа.) |  |  |
| 15 | Сдача норм ГТО в ДЮСШ с.Подбельск | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и  сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: выполнить требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, пройти тестирование. | Зачет | Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО |  |  |
| 16 | Развитие силовых качеств. | 1 | Комбинированный | Висы:  (передвижение по гимн. стенке без помощи ног, поднимание прямых ног до угла 90о, поднимание согнутых ног до угла 90о). Приседания с отягощением, упражнения с сопротивлением в парах. | *Коммуникативные*:  устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*: выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие  двигательных качеств   и закрепление технических элементов. | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры,  подтягивания в висах, приседания с отягощением, упражнения с сопротивлением в парах. |  |  |
| 17 | Совершенствование техники прыжков в длину с места | 1 | Комбинированный | Проверка навыка выполнения прыжков в длину на результат.  Развитие прыгучести посредством  подвижных игр с прыжками.  Спортивные игры.Прыжки через скакалку. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет | Уметь правильно выполнять  прыжки на результат. |  |  |
| 18 | Проверка навыка выполнения прыжков в длину с места. | 1 | Контрольный | Проверка навыка выполнения прыжков в длину с места. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с места.  Упр. на отдельные мышечные группы | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: проходить тестирование | Контроль двигательных качеств. | Уметь правильно выполнять  прыжки на результат . Знать правила соревнований по прыжкам. Уметь выполнять прыжок в длину с места. |  |  |
| 19 | Опорный прыжок через козла и развитие прыгучести. | 1 | Комбинированный | Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, h -100-110 см ).   Эстафеты на развитие прыгучести. Прыжки через скакалку за 1 мин. | *Коммуникативные*:  устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные*:  осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные*: знать  технику выполнения  опорных прыжков. | Текущий | Уметь выполнять опорный прыжок |  |  |
| 20 | Опорный прыжок и развитие гибкости. | 1 | Комбинированный | Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину).  Развитие гибкости посредством упражнений с повышенной амплитудой. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные*:  техника выполнения  опорных прыжков | Текущий | Уметь  выполнять опорный прыжок. |  |  |
| 21 | Тестирование: прыжок в длину с места. | 1 | Контрольный | Прыжки в длину с места | *Коммуникативные*: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения,  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  выполнять прыжок в длину с места | Зачёт | Уметь выполнять прыжок в длину с места |  |  |
| 22 | Сдача норм ГТО в ДЮСШ с.Подбельск | 1 | Контрольный | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и  сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: выполнить требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, пройти тестирование. | Зачет | Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО |  |  |
| 23 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. | 1 | Комбинированный | Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | *Регулятивные*:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. *Познавательные*: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. *Коммуникативные*: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения | Текущий | Уметь правильно передвигаться на лыжах. |  |  |
| 24 | Спуски в стойках, торможение "плугом", подъем "елочкой". | 1 | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах | *Регулятивные*:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. *Познавательные*: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. *Коммуникативные*: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Текущий | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. |  |  |
| 25 | Участие в районных соревнованиях по лыжным гонкам. Сдача норм ГТО. | 1 | Контрольный | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5- 3 км. Игры на лыжах. | *Регулятивные*:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. *Познавательные*: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. *Коммуникативные*: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Зачет | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. |  |  |
| 26 | ГТО. Наклон вперед из положения стоя | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ .Бег с ускорением Наклон вперед из положения стоя. Спортивные игры | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Текущий | Уметь выполнять упражнения на гибкость. |  |  |
| 27 | Сдача норм ГТО в СК с.Подбельск | 1 | Контрольный | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и  сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: выполнить требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО,пройти тестирование. | Зачет | Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО. |  |  |
| 28 | Упражнения на формирование координации движений. | 1 | Комбинированный | Р/гимнастика.  Комплекс на формирование точности и координации движений.  Гимнастика. Комбинации из освоенных элементов гимнастических упражнений со скакалкой и обручем. | *Коммуникативные*:  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*:   определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные*:   Выполнять технику гимнастических упражнений | Текущий | Уметь правильно выполнять технику гимнастических упражнений |  |  |
| 29 | Висы и развитие координации. | 1 | Комбинированный | Висы:  (передвижение по гимн. стенке без помощи ног, поднимание прямых ног до угла 90о, поднимание согнутых ног до угла 90о)  Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря. | *Коммуникативные*:  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*:  осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  техника выполнения упражнений в   висах. | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры,  Лазать по гимнастической стенке, по канату. |  |  |
| 30 | Тестирование - челночный бег 3х10 м. | 1 | Контрольный | Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: : проходить тестирование | Контроль двигательных качеств | Выполнять челночный бег.  Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол. |  |  |
| 31 | Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 500 метров.  Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты .Упр. на отдельные мышечные группы. | *Коммуникативные*: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.  *Познавательные*: иметь представление о особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт. | Текущий | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров. |  |  |
| 32 | Кроссовый бег. Сдача норм ГТО в СК с.Подбельск | 1 | Комбинированный | Кроссовый бег до 4 км. ОРУ Упражнения на  растяжку.  Спортивные игры.  Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Текущий  Зачет | Уметь бегать кроссовую дистанцию  3 км.  Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО. |  |  |
| 33 | Тестирование бег 60м, 100м. | 1 | Контрольный | ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 150м. Бег на 60,100 м. Упражнения на основные мышечные группы.  Спортивные игры. | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.  *Регулятивные:*  осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60, 100м.  Совершенствовать технику бега. Спортивные игры по выбору. |  |  |
| 34 | Бег 1500м. Сдача норм ГТО в СК с.Подбельск | 1 | Контрольный | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы.  Спортивные игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Зачет | Уметь бегать  дистанцию  1500 м. |  |  |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся,работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
3. Технологии разноуровнего обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).
4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
6. Компьютерные технологии(использование ЭОР в образовательном процессе).

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
3. ФГОС  нового поколения.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
7. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2013.

8.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 кл., М.: Просвещение, 2014г.