

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА НИКОЛАЯ СТЕПАНОВИЧА ДОРОВСКОГО С.  
ПОДБЕЛЬСК  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПОХВИСТНЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Проверено  
Зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_  
(подпись) (Душаева Н.А.)  
«31» августа 2023г.

Утверждено  
приказом № 135 - од  
от « 31 » августа 2023 г.

Директор \_\_\_\_\_  
(подпись) (Уздяев В.Н.)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предмет (курс) **Подвижные игры**

Класс **1-4**

Общее количество часов по учебному плану 135

Составлена на основании Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06 .

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов  
(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 30 » 08 20 23 г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_  
(подпись) (Резачкина С.И.)

# 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–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

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

*Цель комплекса ГТО:*

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

*Основные задачи комплекса ГТО:*

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;

4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;

2. Личностно-ориентированная направленность;

3. Добровольность и доступность;

4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;

5. Обязательность медицинского контроля;

6. Непрерывность и преемственность;

7. Вариативность и адаптация;

8. Учет региональных и национальных особенностей.

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

**Задачи программы:**

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;

- укрепление здоровья;

- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

- здоровьесбережение;

- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Планируемые результаты:**

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки 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 учащимися 6-9 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:** 6-9 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	

## 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.

## **2. 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 несколько 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 план

№ 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	
								планируемая	фактическая
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. <i>Познавательные:</i> 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	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения, <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> 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	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> правильно выполнять прыжок в длину с разбега.</p>	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.	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> правильно выполнять легкоатлетические упражнения (СБУ). Уметь бегать короткие дистанции с различных</p>	Зачет	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м. Совершенствовать технику бега. Спортивные игры по выбору		

					И.П.				
5	Тестирование: 60м.	1	Контрольны й	ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 60 м. Упражнения на основные мышечные группы. Спортивные игры.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.	Зачет	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м. Совершенствов ать технику бега. Спортивные игры по выбору.		
6	Тестирование: 100м.	1	Контроль ный	Бег до 200м. Силовые упражнения и упражнения на скорость. Спортивные игры по выбору.	<i>Коммуникативные:</i> достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> техника выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых	Зачет	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100м. Совершенствов ать технику бега. Спортивные игры по выбору		

					качеств.				
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.	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование.</p>	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.	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.</p>	Текущий	Уметь бегать кроссовую дистанцию до 3 км.		

9	Тестирование: бег 1000м.	1	Контроль ный	Дистанция 1000м. Проверка выносливости в кроссовом беге 1000м. Изучение правил соревнований при проведении кросса. Спортивные игры по выбору.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.	Зачет	Уметь пробежать кроссовую дистанцию 1000м. Знать правила проведения соревнований по кроссу.		
10	Тестирование: 2000 м.	1	Контроль ный	Дистанция 2000м. Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м. Изучение правил соревнований при проведении кросса. Спортивные игры по выбору.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.	Зачет	Уметь пробежать кроссовую дистанцию 2000м. Знать правила проведения соревнований по кроссу.		

11	Бег на 1500 м.	1	Комбинированный	<p>Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы. Спортивные игры.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.</p>	Текущий	Уметь бегать дистанцию 1500 м.		
12	Развитие силовых качеств.	1	Комбинированный	<p>Висы: (передвижение по гимн. стенке без помощи ног, поднимание прямых ног до угла 90°, поднимание согнутых ног до угла 90°) Лазание по канату.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> уста навливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i></p>	Текущий	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в висах, лазать по канату.		

					выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов.				
13	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Контрольный	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> 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.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять	Текущий	Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивание и сгибание и разгибание рук в упоре лежа.)		

				Спортивные игры.	цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, проходить тестирование.				
15	Сдача норм ГТО в СК с.Подбельск	1	Комбинированный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> 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 90°, поднимание согнутых ног до угла 90°). Приседания с	<i>Коммуникативные:</i> уста навливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно	Текущий	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в висах, приседания с отягощением, упражнения с сопротивлением в парах.		

				отягощением, упражнения с сопротивлением в парах.	оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов.				
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.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> 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	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.	Контроль двигательных качеств.	Уметь правильно выполнять прыжки на результат. Знать правила соревнований по прыжкам.		

				с места. Упр. на отдельные мышечные группы	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование		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.	<i>Коммуникативные:</i> уста навливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> 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.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и	Текущий	Уметь выполнять опорный прыжок.		

					<p>сверстников.  <i>Познавательные:</i>  техника  выполнения опорных  прыжков</p>				
21	Тестирование: прыжок в длину с места.	1	Контрольны й	Прыжки в длину с места	<p><i>Коммуникативные:</i>  формировать навыки  работы в группе;  устанавливать рабочие  отношения,  <i>Регулятивные:</i>  контролировать свою  деятельность по  результату, адекватно  оценивать свои действия  и действия партнеров.  <i>Познавательные:</i>  выполнять прыжок в  длину с места</p>	Зачёт	Уметь выполнять прыжок в длину с места		
22	Сдача норм ГТО в СК с.Подбельск	1	Контрольны й	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ.	<p><i>Коммуникативные:</i>  добывать недостающую  информацию с помощью  вопросов, представлять  конкретное содержание  и сообщать его в устной  форме.  <i>Регулятивные:</i> видеть  указанную ошибку,  исправлять ее, сохранять  цель.  <i>Познавательные:</i>  выполнить требования и  нормы Всероссийского</p>	Зачет	Уметь выполнять контрольные тесты ВФС ГТО		

					комплекса ГТО, пройти тестирование.				
23	Лыжная подготовка. Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход.	1	Комбинированный	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	<i>Регулятивные:</i> использовать передвигание на лыжах в организации активного отдыха. <i>Познавательные:</i> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <i>Коммуникативные:</i> 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	<i>Регулятивные:</i> использовать передвигание на лыжах в организации активного отдыха. <i>Познавательные:</i> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <i>Коммуникативные:</i> 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.	<i>Регулятивные:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <i>Познавательные:</i> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <i>Коммуникативные:</i> 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	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> 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.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной	Зачет	Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО.		

					<p>форме.  <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  <i>Познавательные:</i> выполнить требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, пройти тестирование.</p>				
28	Упражнения на формирование координации движений.	1	Комбинированный	<p>Р/гимнастика. Комплекс на формирование точности и координации движений. Гимнастика. Комбинации из освоенных элементов гимнастических упражнений со скакалкой и обручем.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  <i>Познавательные:</i> Выполнять технику гимнастических упражнений</p>	Текущий	Уметь правильно выполнять технику гимнастических упражнений		
29	Висы и развитие координации.	1	Комбинированный	<p>Висы: (передвижение по гимн. стенке без помощи ног,</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать</p>	Текущий	Уметь выполнять висы и упоры, Лазать по		

				<p>поднимание прямых ног до угла 90°, поднимание согнутых ног до угла 90°)</p> <p>Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря.</p>	<p>продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> техника выполнения упражнений в висах.</p>		<p>гимнастическо й стенке, по канату.</p>		
30	Тестирование - челночный бег 3x10 м.	1	Контрольны й	<p>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.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> : проходить тестирование</p>	Контроль двигатель ных качеств	<p>Выполнять челночный бег. Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.</p>		
31	Высокий старт и стартовый разгона. СБУ.	1	Комбиниров анный	<p>Равномерный бег до 500 метров. Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить</p>	Текущий	<p>Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров.</p>		

				разбега. Эстафеты .Упр. на отдельные мышечные группы.	необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> иметь представление о особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт.				
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.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.	Текущий Зачет	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. Уметь выполнять контрольные тесты ВФС ГТО.		
33	Тестирование бег 60м, 100м.	1	Контроль ный	ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 150м. Бег на 60,100 м. Упражнения на основные мышечные группы. Спортивные игры.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.	Зачет	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60, 100м. Совершенствов ать технику бега. Спортивные игры по выбору.		

34	Бег 1500м. Сдача норм ГТО в СК с.Подбельск	1	Контроль ный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы. Спортивные игры.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> 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 разноуровневого 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, различного 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.