

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №6 Г. ВЯЗЬМЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО физкультурно – эстетического цикла Бурмистрова Т. А. Протокол №1 от «28» августа 2024 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по ВР М. Н. Тереховская Протокол №1 от «29» августа 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО приказом директора школы №192-1/01-10 от «02» сентября 2024 г.
---	--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Возраст учащихся 11-17 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Бурмистрова Татьяна Анатольевна,
учитель физической культуры

г. Вязьма
2024 год

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.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мотивационный и деятельностный компоненты личностных результатов, обучающихся с 5-9 классы.

5-9 класс

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)

1.1. Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России.

Мотивационный компонент:

– сформированная потребность давать обоснованные оценки прошлому и настоящему Отечеству, социальным событиям и процессам (в области спорта);

Деятельностный компонент:

– успешное и систематическое применение способностей проявлять гражданскую позицию в различных социальных ситуациях (при занятии спортом).

1.6. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

Знаниевый компонент:

– понимание основных принципов жизни общества, основ современных научных теорий общественного развития во всех сферах жизни общества (в области спорта).

Мотивационный компонент:

– потребность в осмыслении социального, культурного, духовного аспектов жизни общества (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– демонстрация собственной активной позиции в общественной жизни, для решения типичных задач в области социальных отношений, адекватных возрасту (при занятии спортом).

Смыслообразование

2.1. Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Знаниевый компонент:

– знание важности процесса качественного обучения в реализации своих жизненных планов (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– мотивация к самообразованию в урочной и внеурочной деятельности (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– дополнительные занятия определенным учебным предметом (при занятии спортом);

– целенаправленное участие в олимпиадах, конкурсах, акциях (при занятии спортом).

2.2. Сформированность коммуникативной компетентности при взаимодействии со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Знаниевый компонент:

– знание эффективных приемов вербального и невербального общения (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– стремление быть активным участником в конструктивной референтной группе (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– умение находить индивидуальный подход к участнику коммуникации с учетом возраста, пола, статуса и социальной роли (при занятии спортом).

2.3. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

Знаниевый компонент:

– знание приемов активного слушания (при занятии спортом).

- понимание значения дистанции в общении и применении разных средств коммуникации (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– стремление овладеть средствами публичного выступления, искусством

убеждающего воздействия в общении с людьми (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

- умение воспринимать скрытые сообщения в общении (при занятии спортом).
- выявление истинных мотивов в общении с собеседниками (при занятии спортом).

2.4. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Знаниевый компонент:

- сформированное знание ценности здорового и безопасного образа жизни (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

- потребность в осмыслении ценности здорового и безопасного образа жизни (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

- демонстрация собственной активной позиции ценности здорового и безопасного образа жизни (при занятии спортом).

2.5. Сформированность усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Знаниевый компонент:

- сформированное знание правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

- потребность в осмыслении общественной значимости процесса формирования усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

- демонстрация собственной активной позиции своих знаний правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом).

3.2. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

Знаниевый компонент:

- знание социальных норм, их видов и характеристик (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

- стремление к лидерству, проявление активной социальной позиции (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

- демонстрация освоенных правил социального взаимодействия и поведения в различных ситуациях (при занятии спортом).

3.3. Сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и

нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Знаниевый компонент:

– знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов родного края и России (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– стремление к нравственному самосовершенствованию, веротерпимости, уважительному отношению к религиозным взглядам, взглядам людей или их отсутствию (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– критическое осмысление информации морально-нравственного характера, полученную из разнообразных источников (при занятии спортом).

3.6. Сформированность эстетического сознания через освоение художественного наследия народов родного края, России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Деятельностный компонент:

– эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира (при занятии спортом).

Метапредметные результаты освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности с 5(20) по 9 (й) классы формируются ежегодно.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Р1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (**целеполагание**)

Р1.1. Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты.

Р1.2. Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему.

Р1.3. Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.

Р1.4. Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.

Р1.5. Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.

Р1.6. Обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Р2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (**планирование**).

Р2.1. Определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения.

Р2.2. Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач.

Р2.3. Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи.

Р2.4. Выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

Р2.5. Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели.

Р2.6. Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования).

Р2.8. Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса.

Р2.9. Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Р3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (**контроль и коррекция**).

Р3.1. Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности.

Р3.2. Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности.

Р3.3. Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований.

Р3.4. Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.

Р3.5. Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата.

Р3.6. Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата.

Р3.7. Устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта.

Р3.8. Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Р4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения (**оценка**).

Р4.1. Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи.

Р4.2. Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи.

Р4.3. Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий.

Р4.4. Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности.

Р4.5. Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов.

Р4.6. Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Р5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (**познавательная рефлексия, саморегуляция**).

Р5.1. Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.

Р5.2. Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.

Р5.3. Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.

Р5.4. Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

Р5.5. Ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.

Р5.6. Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные универсальные учебные действия

П.6.4. Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.

П.6.5. Выделять явление из общего ряда других явлений.

П.6.6. Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.

П.6.8. Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки.

П.6.9. Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.

П.6.10. Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.

П.6.11. Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.

П.6.14. Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

П8. Смысловое чтение

П8.7. Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

П10.1. Определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы

П10.2. Осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями.

П10.3. Формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.

П10.4. Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные универсальные учебные действия

К11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (**учебное сотрудничество**).

К11.1. Определять возможные роли в совместной деятельности.

К11.2. Играть определенную роль в совместной деятельности.

К11.4. Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации.

К11.5. Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.

К11.6. Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

К11.7. Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его

К11.8. Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации.

К11.9. Выделять общую точку зрения в дискуссии.

К11.10. Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей.

К11.11. Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.)

К11.12. Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

К12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью (**коммуникация**).

К12.1. Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства.

К12.2. Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.).

К12.3. Представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности.

К12.4. Соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей.

К12.5. Высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога.

К12.6. Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.

К12.7. Создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств.

К12.8. Использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления.

К12.9. Использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя.

К12.10. Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

К13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (**ИКТ-компетентность**).

К13.1. Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

К13.4. Использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.

К13.5. Использовать информацию с учетом этических и правовых норм.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5-9 класс

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Легкая атлетика - 10 часов. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по ТБ.** Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров.
2. Прыжок в длину с места, бег 60 метров.
3. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты.
4. Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.
5. Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.
6. Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.
7. **Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м)** старт и стартовый разгон.
8. Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.
9. **Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м).**
10. Бег по дистанции, финиширование.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Развитие силовых способностей - 8 часов. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по ТБ.** упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
2. Упражнения на брусках.
3. Круговая тренировка на развитие силы.
4. Упражнения с гантелями, набивными мячами.
5. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
6. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
7. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусках.
9. Лазание по канату.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Лыжная подготовка - 6 часов. Содержание деятельности:

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

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Развитие прыгучести - 10 часов. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по ТБ.** Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега.
2. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.
3. **Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.**
4. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).
5. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.
6. **Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.**
7. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.

8. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.

9. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.

Тематики краткосрочных бесед и/или выступлений обучающихся в ходе проведения занятий с 5 по 9 классы (с подготовкой докладов, мультимедийных презентаций) в рамках организации проблемно-ценностного общения:

Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпийониках.

Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «Тяни в круг», «Удержись в круге», «Бой петухов», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.

Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька- встанька», «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Орешек», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ежик», «Слон», «Футбол на спине» и др. игры по выбору.

Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.

Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50м.

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и т.д.); в воде - «Цапли», «Мостик», «Оттолкнись пятками», «Кузнечики», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Мяч в воздухе», «Утки-нырки», «Ныряльщики», «Поднырни», «Торпеды», «Водолазы» др. по выбору.

Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на лыжах на 2 км или на 3 км или или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на 2 км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км, или кросс на 3 км по пересеченной местности».

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот», «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега».

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.

Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу».

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Скамейка над головой», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г».

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору.

Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

Спортивная культура и спортивное воспитание.

Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(68 ч.)

Тема	Количество часов
Легкая атлетика.	18
Легкоатлетическая эстафета	2
Развитие силовых способностей.	12
Конкурс лучше ОРУ на развитие силовых способностей	2
Лыжная подготовка.	10
Лыжная гонка первенство школы	2
Развитие прыгучести.	20
Соревнования по ОФП среди старших классов школы	2

Итого	68
-------	----

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Кол-во часов в год- 68

Кол-во часов в неделю- 2

№	Дата план.	Дата факт.	Тема
1			Т.Б.; Бег на 1000м.; Челночный бег 3*10м.
2			Прыжки в длину с места; Бег 60м.
3			Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами; Упражнения для развития быстроты.
4			Упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.
5			Виды бега; Анализ техники. Совершенствование основам техники бега на короткие дистанции.
6			Низкий старт; Варианты низкого старта; Стартовый разгон.
7			Техника бега на короткие дистанции 100-200-400м; Старт и стартовый разгон.
8			Переход со стартового разгона к бегу по дистанции: бег по повтору.
9			Техника бега на средние дистанции 800-1000-1500-2000м.
10			Бег по дистанции; Финиширование.
11			Т.Б. Упражнения на гимнастической стенке.
12			Упражнения на гибкость; Силовая подготовка.
13			Лазанье по гимнастической стенке.
14			Упражнения с набивными мячами.
15			Прыжки через скакалку; Упражнения на гибкость.
16			Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивания.
17			Упражнения на гимнастической стенке.
18			Упражнения на перекладине.
19			Круговая тренировка на развитие силы.
20			Т.Б.; Совершенствование техники попеременно двушажного хода.
21			Подъем «полуелочкой», «елочкой».
22			Совершенствование одновременного одношажного, безшажного хода.
23			Прохождение дистанции 2 км.; Торможение «плугом», «упором».
24			Одновременно одношажный ход 2 км.
25			Совершенствование конькового хода.
26			Прохождение дистанции 2 км.; Уход с лыжни в движении.
27			Т.Б.; Прыжки толчком с двух ног с 2-3м разбега.
28			Прыжки на гимнастическую скамью толчком обеими ногами.
29			Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.
30			Серия прыжков в высоту с места.
31			Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.
32			Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.
33			Выполнения прыжка в различных условиях.
34			Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.

2. Вишневский, В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: научно-методические рекомендации / В.И. Вишневский, В.И. Столяров – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.
3. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова – М.: ТЦ Сфера, 2003 г. – 123 с.
4. Детские подвижные веселые игры со всего мира . Режим доступа – http://womenlot.ru/dom/igry_narodov_mira.html
5. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. Вузов / М.Н. Жуков – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
6. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры / М. Ф. Литвинова, Под/ред. Л. В. Русковой – М.: Просвещение, 1986 – 79с.
7. О русских народных играх. Режим доступа – <http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-27.html>
8. Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся основной школы (5-9 классы). Режим доступа – <http://school10.su/wp-content/uploads/2016/03/Programma-VD-Igrovое-GTO-dlya-osnovnoy-shkolyi.pdf>
9. Столяров, В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: монография / В.И. Столяров – Саратов.: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.