**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образованияОренбургской области**

**Муниципальное образование Оренбургский район Оренбургской области Управление образования.**

**‌‌**​

**МБОУ "Зубаревская ООШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседание МС\_\_\_\_\_\_\_\_\_Моисеева В.В.Протокол №\_\_1\_\_\_\_\_ от "\_23\_\_" \_\_08\_\_\_2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНОДиректор МБОУ "Зубаревская ООШ"\_\_\_\_\_\_\_Шудобаева Ж.А..  Приказ № 122 от "\_31\_" \_\_08\_\_\_2023 г. |

**Программа внеурочной деятельности**

по физической культуре

для 5 - 6 класса

**«Подготовка к ГТО»**

Учителя физической культуры : Шварак Т.Г.

2023-2024 учебный 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–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 разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартам на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «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.

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

**Через игру и посредством игры делается попытка:**

1) использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;

2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

**При этом учитываются обоснованные в работах проф. В.И. Столярова положения:**

– о тесной связи физического (телесного) воспитания со спортивным и физкультурно-двигательным воспитанием;

– о возможности и необходимости не только приобщения школьников к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом, но также (и даже в первую очередь) использования этих занятий для воспитания целостно развитой личности.

Следовательно, для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке к выполнению норм ГТО и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса ГТО должна быть система комплексного физического воспитания. Такая система позволяет осуществить личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников и к их подготовке выполнения норм комплекса ГТО, к формированию у них телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуры. В рамках данного подхода все нормативы комплекса ГТО и разнообразные игры, соответствующие социально-психологическим особенностям школьников данного возраста, систематизированы и включены в данную программу по формированию выделенных культур.

Программа ВД «Игровое ГТО» может сочетаться с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе гимнастики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ.

При этом предпочтения отдаются командным играм, которые требуют взаимодействия между членами команды и способствуют формированию коллективизма, игры, которые требуют четкого соблюдения правил и несоревновательные игры, направленные на сотрудничество, а не на соперничество, т.е. игры оказывающие воздействие не только на физическое развитие школьников, а в первую очередь, на их личность.

Программа ВД «Игровое ГТО» ориентирована на учащихся основной школы - 5-8 классы и имеет общий объем 34часа в каждом классе.

Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками так и на неравномерное их распределение с возможностью организовывать занятия крупными блоками — «интенсивами» (например, соревнования между паралельными классами). В этих случаях возможно объединение класса с другими классами школы, занимающимися по сходным программам, и проведение совместных занятий-соревнований.

 **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**образовательной программы внеурочной деятельности**

**«ИГРОВОЕ 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:**  5-8 класс

**Сроки обучения:** 34 часа

**Режим занятий:** 1 час в неделю

 **2. Тематический план программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов,** **блоков, тем** | **Количество часов**  | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **Всего****часов** | **Аудиторные** | **Внеаудиторные** |
|  | **7-8 класс** | **34** | **3** | **31** |  |
| **1** | **Основы знаний.**1. Техника безопасности на занятиях.
2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.
3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.
 | **3****1****1****1** |  |  | ***Коммуникативные:***обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;  ***Регулятивные:***формировать постановку учебной задачи; ***Познавательные:***читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;  |
| **2** | **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**4. Бег на 60 м.5. Бег на 2(3) км.6. Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики).7. Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девочки).8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).9. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.10. Прыжок в длину с разбега11. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.12.Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.13. Метание мяча 150 гр. На дальность14.Стрельба из пневматической винтовки.15.Туристический поход или проверка туристических навыков в игре «Зарница».16. Подвижные игры и эстафеты на развитие выносливости, для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, | **28****2****2****2****2****2****1****2****2****1****2****2****1****7** |  |  | **Коммуникативные:** обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;  **Регулятивные:** формировать постановку учебной задачи; **Познавательные:** читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; **Личностные:** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; |
| **3** | ног,развития скоростно-силовых качеств, на развитие быстроты, гибкости, на развитие скоростно-силовых, соревновательные подвижные игры.**Спортивные мероприятия**16.«Сильные, смелые, ловкие, умелые».17. «А ну-ка мальчики!», « А ну-ка девочки!».18. Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы.« Мы готовы к ГТО». | **3** |  | **3** | ***Коммуникативные:***обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;  ***Регулятивные:***формировать постановку учебной задачи; ***Познавательные:***читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; |
|  |
|  |

 **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*

- сформироватьпонимание 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 используютсяповторные 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 выполняютсяв 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 6-7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока |  | Тематикаурока | Кол-во часов | Тип урока (форма и вид деятельности) | Основные элементы содержания программы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения |
| планируемая | фактическая |
| 1 |  | ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры. | 1 | Урок «открытия» нового знания; | Техника безопасности. Знания о ГТО.Тестирование. Подвижные игры с мячами. | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.  | Уметь выполнять прыжок в длину с места. |   |  |
| 2 |  | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками. | 1 | Комбинированный | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с прыжками. | *Коммуникативные*: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.*Регулятивные*: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.  |   |  |
|  |  |  |  |  |  | партнеров.*Познавательные*: выполнять прыжок в длину с разбега.  |  |  |  |
| 3 |  | Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.Тестирование:Бег 60 и 100м. Встречная стафета. | 1 | Контрольный | Бег 60 и 100мВстречная эстафета. | *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. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и 100м. |   |  |
| 4 |  | ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.  | 1 | Комбинированный |  Метание из разных положений на дальность.  | *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 метания Уметь метать из разных положений на дальность  | Совершенствование техники мяча 150 гр. на дальностьСпортивные игры по выбору детей |  |  |
| 5 |  | ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность | 1 | Контрольный | Метание мяча на дальность | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.*Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу.*Познавательные*: проходить тестирование. |  Проверка техники метания мяча на дальность | 5.10 |  |
| 6 |  | ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 | Комбинированный | Бег до 2000Силовые упражнения и упражнения на выносливостьСпортивные игры по выбору детей |  *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 выносливости | Уметь правильно бегать в равномерном темпе |   |  |
| 7 |  | ГТО.Тестирование:2000м. Спортивные игры. | 1 | Контрольный | Дистанция 2000м.,  правила проведения соревнов Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м., Изучение правил соревнований при проведении кросса.Спортивные игры по выбору детейаний. |  *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. | Уметь пробегать кроссовую дистанцию 2000м., Знать правила проведения соревнований. |   |  |
| 8 |  | ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры. | 1 | Комбинированный | Кроссовый бег до 1,5 км. ОРУ. Упражнения на растяжку.П/ игрыУпражнения 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 | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. |   |  |
| 9 |  | ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры. | 1 | Комбинированный | Кроссовый бег до 2; 3 км.ОРУ Упражнения на растяжку.П/ игрыУпражнения 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 | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. |   |  |
| 10 |  | ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол». | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные групп. Игра «Футбол»; «Волейбол». | *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 | Уметь бегать дистанцию 1500 м. |   |  |
| 11 |  | ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната. | 1 | Комбинированный | Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Перетягивание каната.. | *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 висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов | Уметь выполнять висы и упоры,подтягивания в висах. Перетягивание каната. |   |  |
| 12 |  | ГТО. Тестирование:Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 | Контрольный | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек Развитие скоростно-силовых качеств | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.*Регулятивные*: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.*Познавательные*: проходить тестирование | Уметь выполнять на результат поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и тест на гибкость |   |  |
| 13 |  | ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя. | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУБег с ускорениемПодтягивание и отжимание. Наклон вперед из положения стоя.П/ 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 | Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания) |   |  |
| 14 |  | ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры. | 1 | Комбинированный | Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель» | *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*: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель» |   |  |
| 15 |  | ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук. | 1 | Комбинированный | Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель» | *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*: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель» |   |  |
| 16 |  | ГТО.Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега | 1 | Комбинированный | Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту .Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.*Регулятивные*: самостоятельно формулировать познавательные цели.*Познавательные*: выполнять легкоатлетические прыжки |   |  |  |
| 17 |  | ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту. | 1 | Контрольный | Проверка навыка выполнения прыжков в высоту на результат.Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками.Спортивные игры по выбору детей | *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. | Уметь правильно выполнять прыжки на результат  |  |  |
| 18 |  | **Тестирование –** прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием» | 1 | Контрольный |  Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с разбегаУпр. 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 | Уметь метать из разных положений на дальность. Знать правила соревнований. В прыжках. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега |   |  |
| 19 |  | ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры. | 1 | Комбинированный | Бег с ускорением Подтягивание и отжиманиеП/ 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 | Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания) |   |  |
| 20 |  | ГТО. Наклон вперед из положения стоя | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ .Бег с ускорением Наклон вперед из положения стоя. П/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 | Уметь выполнять упражнения на гибкость |   |  |
| 21 |  | Опорный прыжок развитие прыгучести.Эстафеты. | 1 | Комбинированный | Опорный прыжок:  прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину.Эстафеты на развитие прыгучести. | *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*: техника выполнения опорных прыжков | Уметь лазать по канату в три приёма, выполнять опорный прыжок |   |  |
| 22 |  | Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками. | 1 | Комбинированный | Теория: “Психолого-педагогические основы ФК: планирование, организация, контроль за физическими нагрузками . Основные формы и виды физических упражнений. ”. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь 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 | Уметь выполнять опорный прыжок.Знать историю Олимпийских игр |   |  |
| 23 |  | Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!» | 1 | Комбинированный |  | *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*: выполнять двигательные умения и навыки в соревнованиях. | Владеть двигательными умениями и навыками в соревновательной деятельности. |   |  |
| 24 |  | ГТ0 . Висы и развитие координации.  | 1 | Комбинированный | Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки).Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря. Комплекс на формирование точности и координации движений. | *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 висов | Уметь выполнять висы и упоры,Лазать по гимнастической стенке, по канату |   |  |
| 25 |  | ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты. | 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 | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров |  |  |
| 26 |  | Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!» | 1 | Комбинированный |  | *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*: Владеть двигательными умениями и навыками в соревнованиях. | Владеть двигательными умениями и навыками в соревновательной деятельности. |  |  |
| 27 |  | ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Комбинированный | Прыжки в длину с разбега | *Коммуникативные*: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.*Регулятивные*: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.*Познавательные*: выполнять прыжок в длину с разбега. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.  |  |  |
| 28 |  | ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.  | 1 | Комбинированный |  Метание из разных положений на дальность  | *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 метания Уметь метать из разных положений на дальность  | Совершенствование техники метания мяча на дальностьСпортивные игры по выбору детей |  |  |
| 29 |  | Проверка туристических навыков в игре «Зарница». | 1 | Комбинированный |  | *Коммуникативные*: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.*Регулятивные*: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.*Познавательные*: иметь представление о туристических навыках. | Уметь устанавливать палатку, определять азимут на предмет, вязать узлы, преодолевать кочки, выполнять переноску пострадавшего, состав медицинской аптечки для похода |  |  |
| 30 |  | ГТО.**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 |  Выполнять челночный бег:Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 31 |  |  ГТО. Тестирование:Бег 60 и 100м.  | 1 | Контрольный | Бег 60 и 100м. | *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 бег 60 и 100 м. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и 100м. |   |  |
| 32 |  | ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты. | 1 | Комбинированный | Кроссовый бег до 2,3 км. ОРУ Упражнения на растяжку.П/ игрыУпражнения 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 | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. |   |  |
| 33 |  | Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые». | 1 | Комбинированный | Проверка освоения двигательных навыков, для сдачи нормативов ГТО. | *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 | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. |   |  |
| 34 |  | ГТО. Бег на 1500м  | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группыП/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 | Уметь бегать дистанцию 1500 м. |   |  |
| 35 |  | Соревновательные подвижные игры. | 1 | Комбинированный | Соревновательные подвижные игры. | *Коммуникативные*: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.*Регулятивные*: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.*Познавательные*: владеть двигательными умениями и навыками в соревнованиях.  |  |   |  |

 **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 педагогическиетехнологии:

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»