Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Айдарская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Бориса Григорьевича Кандыбина

Ровеньского района Белгородской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрена**  на заседании МО  учителей, реализующих программы начального общего образования  МБОУ Айдрская средняя общеобразовательная школа им. Б. Г. Кандыбина» Протокол № \_5  от «\_5\_» июня 2020 г. | **Согласована**  Заместитель директора МБОУ «Айдрская средняя общеобразовательная школа им. Б. Г. Кандыбина  /Брежнева Е.В./  «\_10\_» июня 2020 г. | **Утверждена**  приказом по МБОУ «Айдрская средняя общеобразовательная школа им. Б. Г. Кандыбина  № \_226\_\_ от «28» августа 2020 г. |

Рабочая программа

внеурочной деятельности

**«**Игровое ГТО**»**

срок реализации – 1 год

возраст обучающихся –7-8 лет

2класс

Педагог:

Собко Л.Н.

2020 год

**Пояснителъная записка**

Программа внеурочной деятельности 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).

Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 34часа, 1 час в неделю.

**Цель:**

-осуществление подготовки учащихся к сдаче нормативов ГТО -ознакомления с требованиями комплекса ГТО.

**Задачи:**

-знакомство с историей, задачами и структурой ГТО.

-знакомство с нормативной базой.

-обучение техники выполнения упражнений;

-рекомендации к недельному двигательному режиму учащегося

-вовлечение как можно большего количество участников образовательного процесса в здоровый образ жизни.

**Планируемые результаты изучения курса**

* процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.Программа предусматривает достижение следующих результатов:

***Личностные результаты*** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитиюиндивидуальных 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 задачисвоего 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 вформировании 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,

\*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.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности «Игровое ГТО»**, помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, должны быть связанные с этимкомплексом показатели сформированности культуры личности школьников:

* + знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,

– роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности;

* + отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в

целом;

– ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения в соперничестве;

* + личное участие в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, соблюдение здорового образа жизни, умение и готовность самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся

***научаться:***

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

выполнять строевые упражнения;

соблюдать правила игры.

Выполнять нормативы согласно требованиям ВФСК ГТО.

Обучающиеся получат ***возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или*** ***бронзовый знак.***

***Форма организации работы: фронтальная, групповая, станционная, индивидуальный метод.***

***Методы обучения:*** словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный(демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и по частям).

. ***Подход***: системно - деятельностный.

**Формы и методы контроля:** текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется порезультатам выполнения обучающихся практических заданий (испытания (тесты).Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») с присвоением золотых , серебряных и бро нзовых знаков отличия.

* **СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 6 до 8 лет)\*

**1. Испытания (тесты)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Виды испытаний (тесты) |  |  | Нормативы | |  |  |  |
| п/п |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Бронзовый | Серебряный | Золотой | Бронзовый | Серебряны | Золотой |  |
|  |  |  | знак | знак | знак | знак | й знак | знак |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (с) | | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |  |
|  | или бег на 30 м (с) | | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |  |
| 2. | Смешанное передвижение на | | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |  |
|  | 1000м (мин,с) | |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Подтягивание из виса на | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | высокой перекладине | | 2 | 3 | 4 | - | - | - |  |
|  | (количество раз) | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или подтягивание из виса лежа | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | на низкой перекладине 90см | | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |  |
|  | (количество раз) | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или сгибание и разгибание рук в | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | упоре лежа на полу (количество | | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |  |
|  | раз) | |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  | Наклон вперед из положения |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | стоя на гимнастической скамье | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |  |
|  |  | (от уровня скамьи – см) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  | Прыжок в длину с места | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |  |
|  |  | толчком двумя ногами (см) |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  | Метание теннисного мяча в |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | цель, дистанция 6 м | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |  |
|  |  | (количество попаданий) |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  | Поднимание туловища из |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | положения лежа на спине | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |  |
|  |  | (количество раз за 1 мин) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  | Бег на лыжах на 1 км (мин, | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |  |
|  |  | с)\*\* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Содержание занятий**

1. *Вводное занятие* Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы илегенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках.

*2.****Телесное (соматическое) воспитание*.***О*рганизм 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.

1. *Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»*: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса икуры», «Парашютисты», «Охотники и утки» , «Удочка», «Челнок».
2. *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»*: « Кто сильнее »,«Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».
3. ***Двигательная культураи 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.
4. *Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на 60м* «Вызов номеров»,«Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Команда быстроногих».
5. *Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности)* : Парныегонки, Веселые лыжники, «Перехват мяча», «Выбивалы», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты», «Сороконожка на лыжах»
6. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качествдля подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»)*: те же, что для учащихся 1-2классов при подготовке к выполнению норматива *«Прыжок в длину с места толчком двумя* *ногами».*

«Лиса и куры», «Прыжок за прыжком»

1. *Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье)*:эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».
2. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов* : «Толкание ядра», «Бомбардиры», «Точная подача»

«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Подвижная цель».

1. *Социально-ориентирующие игры :*сюжетно-ролевыеигры, направленные на пропаганду,популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.
2. *Инновационные игры* которые придумывают сами участники или модернизируют,видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.
3. ***Спортивная культура и спортивное воспитание ).***Спортивная тренировка испортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).
4. *Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.*

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | **Общее** | **Часы** | **Часы** |  |
|  |  |  |  |  |  | **ауди** | **внеауд** |  |
| **№** |  | **Название раздела** | | |  | **количест** |  |
|  |  | **торных** | **иторны х** |  |
|  |  |  |  |  |  | **во часов** | **занят ий** | **активных** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **заняти й** |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 1. | Вводное | занятие. | Техника | | безопасности | 1 | 1 |  |  |
|  | на | занятиях физической культурой. Красота | | | |  |  |  |  |
|  | тела, пропорции, возможность его совершенствования. | | | | |  |  |  |  |
|  | Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, | | | | |  |  |  |  |
|  | Олимпийских богах и олимпиониках. | | | |  |  |  |  |  |
| 2. | Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как | | | | | 1 | 1 |  |  |
|  | ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с | | | | |  |  |  |  |
|  | нормативами ГТО. | |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к | | | | | 3 |  | 3 |  |
|  | выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком | | | | |  |  |  |  |
|  | двумя ногами » . | | | | |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного | | | | | 2 |  | 2 |  |
|  | 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». | | | | |  |  |  |  |
| 5. | Двигательная | культура | | и | физкультурно- | 1 | 1 |  |  |
|  | двигательное воспитание. | |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к | | | | | 5 |  | 5 |  |
|  | выполнению нормативов учащимися - | | | | |  |  |  |  |
|  | челночный бег или бег на 30м. | | | | |  |  |  |  |
| 7. | Подвижные игры на развитие выносливости для | | | | | 6 |  | 6 |  |
|  | подготовки к выполнению нормативов учащимися | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или |  |  |  |
|  | смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной |  |  |  |
|  | местности, или смешанное передвижение на 1 км»; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 8. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  | 1 |
|  | для подготовки к выполнению норматива учащимися |  |  |  |
|  | «Прыжок в длину с разбега». |  |  |  |
| 9. | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к | 2 |  | 2 |
|  | выполнению норматива «Наклон вперед из положения |  |  |  |
|  | стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической |  |  |  |
|  | скамье». |  |  |  |
| 10. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств | 3 |  | 3 |
|  | для подготовки к выполнению нормативов «Метание |  |  |  |
|  | теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися . |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 11. | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые | 2 |  | 2 |
|  | игры, направленные на пропаганду, популяризацию |  |  |  |
|  | комплекса ГТО и содействующие личностному развитию |  |  |  |
|  | школьников. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 12. | Инновационные игры, которые придумывают сами | 1 |  | 1 |
|  | участники или модернизируют, видоизменяют |  |  |  |
|  | традиционные игры для решения конкретных задач. |  |  |  |
| 13. | Спортивная культура и спортивное воспитание. | 1 | 1 |  |
|  | Спортивная тренировка и спортивные соревнования. |  |  |  |
|  | Массовые спортивные соревнования школьников, |  |  |  |
|  | особенности их организации и проведения (программа, |  |  |  |
|  | система определения победителей и т.д.). |  |  |  |
| 14. | Массовые спортивные соревнования . «Мы готовы к | 5 |  | 5 |
|  | ГТО» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ***Все*** |  | ***34*** | ***4*** | ***30*** |
| ***го*** |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование ВД «Игровое ГТО»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Дата** | | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Вводное занятие. Техника  Безопасности на занятиях  Физической культурой. Красота тела, пропорции,  Возможности его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах. | 06.09 |  | ***Коммуникативные:***обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;  ***Регулятивные:***формировать постановку учебной задачи;  **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;  ***Регулятивные:*** формировать постановку учебной задачи. |
| 2 | Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как  ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с  нормативами ГТО.(презентация) | 13.09 |  | **Коммуникативные:**  обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;  **Регулятивные:** формировать постановку учебной задачи;  **Коммуникативные:**  обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;  **Регулятивные:** формировать постановку учебной задачи;  **Коммуникативные:**  обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;  **Регулятивные:** формировать постановку учебной задачи;  **Коммуникативные:**  обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;  **Регулятивные:** формировать постановку учебной задачи;  **Коммуникативные:**  обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;  **Регулятивные:** формировать постановку учебной задачи;  **Коммуникативные:**  обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;  **Регулятивные:** формировать постановку учебной задачи;  **Коммуникативные:**  обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;  **Регулятивные:** формировать постановку учебной задачи;  **Коммуникативные:**  обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;  **Регулятивные:** формировать постановку учебной задачи;  **Коммуникативные:**  обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;  **Регулятивные:** формировать постановку учебной задачи;  **Коммуникативные:**  обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;  **Регулятивные:** формировать постановку учебной задачи;  ***Коммуникативные:***обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;  ***Регулятивные:***формировать постановку учебной задачи;  ***Коммуникативные:***обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;  ***Регулятивные:***формировать постановку учебной задачи;  ***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;  ***Регулятивные:*** формировать постановку учебной задачи.  ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений. |
| 3 | Разминка. Подвижные игры для развития мышц  ног: «Удочка», «Волк во рву» | 20.09 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 4 | Разминка. Подвижные игры для развития мышц ног:  «Зайцы в огороде», «Челнок», | 27.09 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 5 | Разминка. *Подвижные игры для развития мышц ног:* Охотники и утки», «Парашютисты» | 04.10 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 6 | «Осенний кросс» | 11.10 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |  |  | 11.10 |
| 7 | Разминка. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Втяни в круг», « Кто  сильнее ». | 18.10 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 8 | Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение . | 25.10 |  | ***Познавательные:***читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;  ***Регулятивные:*** формировать постановку учебной задачи  ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений. |
| 9 | Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «Вызов номеров» «Не дай палке упасть» | 06.11 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 10 | Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «День и ночь», «Ловля парами» | 13.11 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 11 | Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «К своим флажкам»,«Салки» | 20.11 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 12 | Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «Снайпер», «Два мороза» | 27.11 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 13 | Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «Салки с выручкой», «Команда быстроногих» | 04.12 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 14 | Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости : « Парные гонки» | 11.12 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 15 | Разминка.Подвижные игры на развитие 18.12  выносливости: Веселые лыжники» | 18.12 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 16 | Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: «Гонка с выбыванием» | 25.12 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 17 | Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: «Сумей догнать» | 15.01 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 18 | Соревнования «Лыжные гонки» | 22.01 |  | ***Регулятивные:*** формировать постановку учебной задачи.  ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 19 | Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: «Сороконожка на лыжах» | 29.01 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 20 | Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: «Выбивалы» | 05.02 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 21 | Разминка. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Лисы и куры», «Прыжок за прыжком» | 12.02 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 22 | Разминка. Подвижные игры на развитие гибкости: эстафеты «Гонка мячей», «Путаница» | 19.02 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 23 | Разминка. Подвижные игры на развитие гибкости:«Ящерицы», «Мостики», «Прокати мяч под мостиком» | 26.02 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 24 | Разминка. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Толкание ядра», «Подвижная цель» | 05.03 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 25 | Разминка. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Попади в мяч», «Кто дальше бросит» | 12.03 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 26 | Разминка. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств:«Бомбардиры» ,« Метко в цель», | 19.03 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 27 | Разминка. Социально-ориентирующие игры «Вулкан» | 02.04 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 28 | Разминка. Социально-ориентирующие игры«Соседи» | 09.04 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 29 | Спортивное мероприятие «Банка весёлых затей» | 16.04 |  | ***Познавательные:***читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;  ***Регулятивные:*** формировать постановку учебной задачи.  ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 30 | Разминка. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Перетяни за линию» «Бег на руках» | 23.04 |  | ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 31 | Инновационные игры «Один день на олимпиаде» | 30.04 |  | ***Познавательные:***читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;  ***Регулятивные:*** формировать постановку учебной задачи.  ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 32 | Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и  07.05  т.д.). | 07.05 |  | ***Познавательные:***читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;  ***Регулятивные:*** формировать постановку учебной задачи.  ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 33 | Соревнования «Мы готовы к ГТО»(сдача нормативов ГТО) | 14.05 |  | ***Регулятивные:*** формировать постановку учебной задачи.  ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |
| 34 | Соревнования «Кругосветка.»(сдача норм ГТО) | 21.05 |  | ***Регулятивные:*** формировать постановку учебной задачи.  ***Коммуникативные:*** Обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений.  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств. |

**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:

Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).

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).

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).

Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).

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).

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.»

ФГОС нового поколения.

3.Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»

В.С Кузнецов, Г.А Колодницкий « Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО» - М.: Просвещение, 2016.

4. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.