

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа пос. Сборный  
муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено  
на заседании  
методического  
объединения классных  
руководителей  
\_\_\_\_\_

Протокол № 1  
от 29.08.2019 г.

Проверено  
29 августа 2019 г.

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ М.Г. Корнишина

Утверждено  
к использованию  
в образовательном процессе  
школы  
Директор

\_\_\_\_\_ Н. А. Николаева

Приказ № 285 от 29.08.2019 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
физкультурно-оздоровительного направления  
«ГТО»  
для 8 класса**

## 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 разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом 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:*

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

*Основные задачи комплекса ГТО:*

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

*Принципы комплекса ГТО:*

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

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

**Задачи программы:**

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре
- и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

### **Планируемые результаты:**

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе 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 - 5-9 классы и имеет общий объем 34 часа 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 параллельными 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:** 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
		Все го час ов	Аудит орные	Внеауди торные	
	<b>8 класс</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	
<b>1</b>	<p><b>Основы знаний.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.</li> <li>3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.</li> </ol>				<p><b>Коммуникативные:</b> обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать постановку учебной задачи;</p> <p><b>Познавательные:</b> читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;</p> <p><b>Личностные:</b> формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</p>

2	<p><b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b></p> <p>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 разбега  11. 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 дальность  14.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,</p>				<p><b>Коммуникативные:</b> обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать постановку учебной задачи;</p> <p><b>Познавательные:</b> читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;</p> <p><b>Личностные:</b> формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</p>
---	--	--	--	--	--

3	<p>ног, развития скоростно-силовых качеств, на развитие быстроты, гибкости, на развитие скоростно-силовых, соревновательные подвижные игры.</p> <p><b>Спортивные мероприятия</b></p> <p>16.«Сильные, смелые, ловкие, умелые».</p> <p>17. «А ну-ка мальчики!», « А ну-ка девочки!».</p> <p>18. Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы. « Мы готовы к ГТО».</p>				<p><b>Коммуникативные:</b> обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать постановку учебной задачи;</p> <p><b>Познавательные:</b> читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;</p> <p><b>Личностные:</b> формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</p>
---	---	--	--	--	---

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

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

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

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

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

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее

значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

#### *Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### *Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с

определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения.

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

Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

*Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять

взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### *Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

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

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

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

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

#### *Методы развития скоростно-силовых способностей:*

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

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

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

#### *Личностные результаты*

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

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

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

- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;

- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты*

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

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

#### *Предметные результаты*

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

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

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

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

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

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

##### *Личностные результаты*

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

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



- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### *Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств

### Календарно-тематический план.

№ урока		Тематика урока	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.		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.	7.09	
2		Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.		Комбинированный	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с прыжками.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	14.09	

						партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега.			
3		Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.  Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета.		Контрольный	Бег 60 и 100м Встречная эстафета.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять прыжок в длину с разбега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и 100м.	21.09	
4		ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.		Комбинированный	Метание из разных положений на дальность.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i>	Совершенствование техники мяча 150 гр. на дальность Спортивные игры по выбору детей	28.09	

						самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность			
5		ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность		Контроль Ный	Метание мяча на дальность	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.	Проверка техники метания мяча на дальность	5.10	

6		ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.		Комбинированный	Бег до 2000 Силовые упражнения и упражнения на выносливость Спортивные игры по выбору детей	<i>Коммуникативные:</i> достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> техника выполнения упражнений на развитие выносливости	Уметь правильно бегать в равномерном темпе	12.10	
7		ГТО. Тестирование: 2000м. Спортивные игры.		Контрольный	Дистанция 2000м., правила проведения соревнований Проверка выносливости в кроссовом беге	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать	Уметь пробегать кроссовую дистанцию 2000м., Знать правила проведения соревнований.	19.10	

					2000 м., Изучение правил соревнований при проведении кросса. Спортивные игры по выбору детей аний.	друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.			
8		ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.		Комбинированный	Кроссовый бег до 1,5 км. ОРУ. Упражнения на растяжку.  П/ игры  Упражнения на основные мышечные группы	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.	26.10	

						комплекса ГТО			
9		ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.		Комбинированный	Кроссовый бег до 2; 3 км.  ОРУ Упражнения на растяжку.  П/ игры  Упражнения на основные мышечные группы	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.	9.11	
10		ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».		Комбинированный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и	Уметь бегать дистанцию 1500 м.	16.11	

					<p>груп. Игра «Футбол»; «Волейбол».</p>	<p>исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p>			
11		<p>ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.</p>		<p>Комбинированный</p>	<p>Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Перетягивание каната.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять висы и лазание, играть в</p>	<p>Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в висах. Перетягивание каната.</p>	23.11	



						подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов			
12		ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.		Контрольный	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и	Уметь выполнять на результат поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и тест на гибкость	30.11	

						действия партнеров. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование			
13		ГТО Подтягивания и отжимания.  Наклон вперед из положения стоя.		Комбинированный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением Подтягивание и отжимание. Наклон вперед из положения стоя. П/ игры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания)	7.12	
14		ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.		Комбинированный	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и	Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»	14.12	

						сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»			
15		ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.		Комбинированный	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i>	Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»	21.12	

						бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»			
16		ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега		Комбинированный	Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту. Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять легкоатлетические прыжки	Совершенствовать технику прыжков в высоту.	28.12	
17		ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.		Контрольный	Проверка навыка выполнения прыжков в высоту на результат. Развитие прыгучести	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.	Уметь правильно выполнять прыжки на результат		

					<p>посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей</p>	<p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.</p>			
18		<p><b>Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагивание м»</b></p>		<p>Контрольный</p>	<p>Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с разбега</p> <p>Упр. на отдельные мышечные группы</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование</p>	<p>Уметь метать из разных положений на дальность. Знать правила соревнований. В прыжках. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега</p>	18.01	
19		<p>ГТО. Подтягивания и</p>		<p>Комбинирова</p>	<p>Бег с ускорением</p>	<p><i>Коммуникативные:</i></p>	<p>Уметь выполнять силовые</p>	25.01	

		отжимания. Подвижные игры.		нный	Подтягивание и отжимание  П/ игры	слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	упражнения (подтягивания и отжимания)		
20		ГТО. Наклон вперед из положения стоя		Комбинирова нный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ .Бег с ускорением Наклон вперед из положения стоя. П/игры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее,	Уметь выполнять упражнения на гибкость	1.02	

						<p>сохранять заданную цель.  <i>Познавательные:</i>          выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p>			
21		<p>Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.</p>		<p>Комбинированный</p>	<p>Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину. Эстафеты на развитие прыгучести.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i>          устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  <i>Регулятивные:</i>          осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  <i>Познавательные:</i>          техника</p>	<p>Уметь лазать по канату в три приёма, выполнять опорный прыжок</p>	8.02	

						выполнения опорных прыжков			
22		Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.		Комбинированный	Теория: —Психолого-педагогические основы ФК: планирование, организация, контроль за физическими нагрузками . Основные формы и виды физических упражнений. II. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину Развитие гибкости посредством упражнений с повышенной амплитудой.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков	Уметь выполнять опорный прыжок. Знать историю Олимпийских игр	15.02	
23		Спортивное мероприятие «А ну-ка		Комбинированный		<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и	Владеть двигательными умениями и	22.02	



		мальчики!»				способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять двигательные умения и навыки в соревнованиях.	навыками в соревновательной деятельности.		
24		ГТО . Висы и развитие координации.		Комбинированный	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно	Уметь выполнять висы и упоры, Лазать по гимнастической стенке, по канату	1.03	

					инвентаря. Комплекс на формирование точности и координации движений.	оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> техника выполнения висов			
25		ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты.		Комбинированный	Равномерный бег до 500 метров.  Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты .Упр. на отдельные мышечные группы	<i>Коммуникативные:</i> Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров  работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> иметь представление о особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт	Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров	8.03	
26		Спортивное мероприятие «А		Комбинированный		<i>Коммуникативные:</i> эффективно	Владеть двигательными	15.03	

		ну-ка девочки!»				сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> Владеть двигательными умениями и навыками в соревнованиях.	умениями и навыками в соревновательной деятельности.		
27		ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.		Комбинированный	Прыжки в длину с разбега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i>	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	22.03	

						<p>контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега.</p>			
28		<p>ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.</p>		Комбинированный	<p>Метание из разных положений на дальность</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на</p>	<p>Совершенствование техники метания мяча на дальность Спортивные игры по выбору детей</p>	5.04	

						дальность			
29		Проверка туристических навыков в игре «Зарница».		Комбинированный		<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> иметь представление о туристических навыках.</p>	Уметь устанавливать палатку, определять азимут на предмет, вязать узлы, преодолевать кочки, выполнять переноску пострадавшего, состав медицинской аптечки для похода	12.04	
30		ГТО.  <b>Тестирование-</b> челночный бег 3x10 м.		Контрольный	Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении.	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p>	<p>Выполнять челночный бег:</p> <p>Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол</p>	19.04	

					Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	<i>Познавательные:</i> : проходить тестирование			
31		ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.		Контрольный	Бег 60 и 100м.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять бег 60 и 100 м.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 и 100м.	26.04	
32		ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты.		Комбинированный	Кроссовый бег до 2,3 км. ОРУ Упражнения на	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.	3.05	

					растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО			
33		Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».		Комбинирова нный	Проверка освоения двигательных навыков, для сдачи нормативов ГТО.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.	10.05	

						Всероссийского комплекса ГТО			
34		ГТО. Бег на 1500м		Комбинированный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы П/игры	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p>	Уметь бегать дистанцию 1500 м.	17.05	
35		Соревновательные подвижные игры.		Комбинированный	Соревновательные подвижные игры.	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по</p>		24.05	



						<p>образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> владеть двигательными умениями и навыками в соревнованиях.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

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

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

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

взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).

6. Компьютерные технологии(использование ЭОР в образовательном процессе).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
3. ФГОС нового поколения.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
5. В.С Кузнецов, Г.А Колодницкий « Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО» - М.: Просвещение, 2016.
6. Примерная программы «Физическая культура» 5 – 9 классы, Москва, «Просвещение». Автор: В.И Лях, 2014 год., составленной на основе ФГОС основного общего образования.
7. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НИЦ ЭНАС» 2003.

III. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8					
---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

#### IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

##### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15

	раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами и рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или	18	25	30	18	25	30

	стойку, дистанция – 10 м (очки)						
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.