

# Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТОв школе » для учащихся 8- 9 классов разработана:

* **в соответствии** с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
* **на основе** примерной программы В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого.

«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО».- М., Просвещение, 2016г.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г.

№ 329–Ф3 отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Актуальность* данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета

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

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:*

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.

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.

Программа внеурочной деятельности «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 внеурочной деятельности 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.

# Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа внеурочной деятельности « ГТОв школе » ориентирована на учащихся основной школы – 8-9 классы, 14-15 лет и имеет общий объем 34 часа в каждом классе.

# Сроки реализации программы

Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» разработана для одного учебного занятия в неделю, при 34 учебных неделях в год (всего 102 часов за 3 года обучения): в 7 классе – 34 часа, в 8 классе – 34 часа, в 9 классе – 34 часа.

# Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале или на спортивной площадке. Продолжительность занятий– 40 мин.

# Планируемые результаты и способы их проверки

*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.

# Формы подведения итогов

В начале года проводится входное тестирование.

В конце учебного года проводится итоговый контроль с целью определения степени достижения результатов.

В течение учебного года проводятся практические занятия, соревнования, Дни здоровья.

**IV. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 13 до 15 лет) Виды испытаний (тесты) и нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | | |
| Мальчики | | | | Девочки | | |
| Бронзовы й знак | | Серебрян ый знак | Золотой знак | Бронзо вый  знак | Серебрян ый знак | Золото й 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 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми  ногами на полу | | Касание пола пальцам и рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладоням и | Касани е пола пальца ми рук | Касание пола пальцами рук | Касан ие пола пальца ми 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 времен  и | Без учета времени | Без учета време  ни |
| 9. | Плавание  на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времен  и | Без учета времени | 1.05 |
| 10  . | Стрельба из пневматическ ой 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 стойку,  дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

**Учебно-тематический план 8 класса (34 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название тем** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации | В  процессе занятий |  |  |
| 2 | Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе | В  процессе занятий |  |  |
| 3 | Вводное занятие Техника безопасности на занятиях.  Туризм как средство физического воспитания школьников. | 1 |  | 1 |
| 4 | Бег на 60 м |  | 2 | 2 |
| 5 | Бег на 2 км |  | 4 | 4 |
| 6 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) |  | 2 | 2 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  | 2 | 2 |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя |  | 2 | 2 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега |  | 3 | 3 |
| 10 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  | 3 | 3 |
| 11 | Метание мяча 150 г на дальность |  | 3 | 3 |
| 12 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине  за 1 мин |  | 1 | 1 |
| 13 | Стрельба из пневматической винтовки |  | 1 | 1 |
| 14 | Туристский поход с проверкой туристских навыков |  | 6 | 6 |
| 15 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» |  | 1 | 1 |
| 16 | «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!» |  | 1 | 1 |
| 17 | Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню  Победы |  | 1 | 1 |
| 18 | «Мы готовы к ГТО» |  | 1 | 1 |
|  | Итого | 1 | 33 | 34 |

**Учебно-тематический план 9 класса (34 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название тем** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации | В  процессе занятий |  |  |
| 2 | Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе | В  процессе занятий |  |  |
| 3 | Вводное занятие Техника безопасности на занятиях.  Туризм как средство физического воспитания | 1 |  | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | школьников. |  |  |  |
| 4 | Бег на 60 м |  | 2 | 2 |
| 5 | Бег на 3 км |  | 4 | 4 |
| 6 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) |  | 2 | 2 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  | 2 | 2 |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя |  | 2 | 2 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега |  | 3 | 3 |
| 10 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  | 3 | 3 |
| 11 | Метание мяча 150 г на дальность |  | 3 | 3 |
| 12 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине  за 1 мин |  | 1 | 1 |
| 13 | Стрельба из пневматической винтовки |  | 1 | 1 |
| 14 | Туристский поход с проверкой туристских навыков |  | 6 | 6 |
| 15 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» |  | 1 | 1 |
| 16 | «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!» |  | 1 | 1 |
| 17 | Общешкольные лично-командные соревнования по  легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы |  | 1 | 1 |
| 18 | «Мы готовы к ГТО» |  | 1 | 1 |
|  | Итого | 1 | 33 | 34 |

**Содержание программы**

*Основы знаний.*

1. Вводное занятие. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх. (1ч)

*Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей*

1. *Бег на 60 м* Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать»,

«Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м. (2ч)

1. *Бег на 1,5км; 2 км; 3 км* Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут. «Тяни в круг», «Удержись в круге», «Бой петухов», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору. (4ч)
2. *Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)* Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. «На прорыв»,

«Крепче круг», «Ванька-встанька», «Книжка», «Птица», «Летучая мышь»,

«Страус», «Орешек», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка»,

«Черепашка», «Волчонок», «Ежик», «Слон», «Футбол на спине» и др. игры по выбору. (2ч)

1. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями. (2ч)
2. *Наклон вперед из положения стоя* Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения. «Вызов номеров», «Черные и белые»,

«Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и т.д.);

«Оттолкнись пятками», «Кузнечики», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Мяч в воздухе», «Утки-нырки», «Ныряльщики», «Поднырни», «Торпеды», «Водолазы» др. по выбору. (2ч)

1. *Прыжок в длину с разбега* Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат. Смена лидеров, Следуй за мной, Круговорот, «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору. (3ч)
2. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами* Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат. «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрей», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры»,

«Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору. (3ч)

1. *Метание мяча 150 г на дальность.* Три шага в метании. Метание способом

«из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат. «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом»,

«На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов»,

«Скамейка над головой», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору. (3ч)

1. *Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.* Сгибание и разгибание туловища в упоре: лежа на спине. Упражнения с гантелями. «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу»,

«Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из- за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору. (1ч)

1. *Стрельба из пневматической винтовки.* Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени. «Смена лидеров»,

«Следуй за мной», «Метатели», «Силачи», «Ловкие и умелые», др. игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. (1ч)

1. *Туристский поход с проверкой туристских навыков* Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

Игры на внимание, сообразительность, координацию с включением проверки знания перечня личного туристского снаряжения и требований к нему.

Примечание. Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по бегу на лыжах, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость. (6ч)

1. *Подвижные игры и эстафеты на развитие выносливости*, для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, развития скоростно-силовых качеств, на развитие быстроты, гибкости, на развитие скоростно-силовых, соревновательные подвижные игры. «Зоркий глаз», «Падающая палка», «По наземной мишени»,

«Точная подача», «Воздушная цель», «Точный бросок», «Метко в цель», «Броски в мишени», «Сходу в цель», «Попади в корзину», «Бабки», «Чиж», «Ямки» и др. игры на меткость по выбору. (4ч)

# 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).

# 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.

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

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

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

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

*Методы развития скоростно-силовых способностей*:

* игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.
* соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся приставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом , проявляя максимально волевые усилия.
* методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

*Личностные результаты*

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

*Метапредметные результаты*

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

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

*Предметные результаты*

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

# Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях

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

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по нескольку повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости 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

# 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 разноуровнего обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).
4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

# Список литературы

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
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. Примерная программы «Физическая культура» 5 – 9 классы, Москва,

«Просвещение». Автор: В.И Лях, 2014 год., составленной на основе ФГОС основного общего образования.

1. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М.

«Издательство НЦ ЭНАС» 2003.