

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24

Принята на педагогическом совете  
МАОУ СОШ № 24  
Протокол № 8 от 22.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора  
от 14 июня 2024 г.



М.В.Якупова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПОДГОТОВКА К ГТО»**

**Возраст обучающихся:** от 6 до 15 лет  
**Срок реализации:** 1 год

Автор-составитель:  
М.А.Киршева  
Педагог доп. образования

Нижний Тагил  
2024г.

# **1. Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1. 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.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русские шашки» разработана с учетом действующих нормативных правовых актов в сфере дополнительного образования:**

1. Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.5. ч.3. ст.47 (с изменениями);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки от 06 октября 2009 г №373 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507, 31.12 2015 № 1576;
3. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 №1577)
4. Письмом Минобрнауки России от 28.10.2015 N 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
5. Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
6. Уставом МАОУ СОШ № 24 г. Нижнего Тагила.

### **Отличительные особенности программы**

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека,

стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

### **Практическая значимость.**

Внедрение ВФСК ГТО в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурноспортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

### **Адресат общеразвивающей программы**

Программа разработана для детей 6-15 лет.

Группы формируются численностью по 20-25 человек.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся из расчёта 1 раза в неделю, продолжительностью 1 академический час.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа обучения рассчитана на 34 недели. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения, составляет 34 часов.

### **Формы обучения**

Групповая, очная. Сопровождение: дистанционные технологии.

### **Виды занятий**

Лекция, практическое занятие, занятие – игра, сдача нормативов, соревнование.

### **Формы подведения результатов**

Оценочный лист, итоговые таблицы, тестирование.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **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:**

- Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;

- Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

**Принципы комплекса ГТО:**

- Государственный характер и оздоровительная направленность;

- Личностно-ориентированная направленность;

- Добровольность и доступность;

- Принцип комплексности оценок, научная доказательность;

- Обязательность медицинского контроля;

- Непрерывность и преемственность;

- Вариативность и адаптация;

- 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;

- здоровье сбережение;

- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**1.3. Содержание программы**  
**Учебный (тематический) план**  
**34 часа**

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

Категория учащихся: 5-9 классы

Сроки обучения: 34 часа

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Форма контроля
1	Физические качества, техника безопасности на занятиях.	10	2	8	Беседа
2	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
3	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
4	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	Сдача норматива

## Содержание учебного (тематического) плана

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 лично 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 лично 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.

## 1.4. 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.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Условия организации программы

#### Материально-технические условия

#### Перечень оборудования спортивного зала

№ п/п	Оборудование	Количество
1	Волейбольные мячи;	15 шт.
2	Баскетбольные мячи;	15 шт.
3	Канат;	8 шт.
4	Кегли или городки;	15 шт.
5	Скакалки;	25 шт.
6	Теннисные мячи;	25 шт.
7	Малые мячи;	15 шт.
8	Гимнастическая стенка;	1 шт.
9	Гимнастические скамейки;	3 шт.
10	Сетка волейбольная;	1 шт.
11	Щиты с кольцами;	2 шт.
12	Лыжи, палки;	20 шт.
13	Секундомер;	1 шт.
14	Маты;	10 шт.
15	Ракетки;	25 шт.
16	Обручи.	25 шт.

## **Кадровые условия**

Кадровое обеспечение: данная программа предусматривает проведение занятий в ОУ преподавателей физической культуры, имеющих среднее специальное или высшее образование.

## **Методические материалы**

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).

## **2.2. Формы аттестации, контроля и оценочные материалы**

Программа не предполагает отметочного контроля знаний, оценка результативности деятельности, обучающихся ведётся в течение года индивидуальным наблюдением за развитием каждого ребёнка.

Оценивание производится 3 раза в год на входной форме контроля, на промежуточном этапе (в середине учебного года) и на итоговом контроле (при завершении обучения). Уровень освоения материала выявляется: в опросе, тестах, при решении практических упражнений, на соревнованиях.

### Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия (форма и вид деятельности)	Основные элементы содержания программы	Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС)	Вид контроля, измерители	Освоение предметных знаний (базовые понятия)
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	Урок «открытия» нового знания	Цель, задачи, принципы ВФСК ГТО.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	опрос	Знать как выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО
2	Тестирование: прыжок в длину с места.	1	Комбинированный	Прыжки в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения, <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с места.	Зачёт	Уметь выполнять прыжок в длину с места
3	Техника прыжков в длину с разбега.	1	Контрольный	Прыжки в длину с разбега	<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.	Зачет	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега

4	Тестирование: бег 30м.	1	Контрольный	ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 50м. Бег на 30 м. Упражнения на основные мышечные группы. Спортивные игры.	<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 упражнения (СБУ). Уметь бегать короткие дистанции с различных упражнений.</p>	Зачет	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м. Совершенствовать технику бега. Спортивные игры по выбору
5	Тестирование: 60м.	1	Контрольный	ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 60 м. Упражнения на основные мышечные группы. Спортивные игры.	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование.</p>	Зачет	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м. Совершенствовать технику бега. Спортивные игры по выбору.
6	Тестирование: 100м.	1	Контрольный	Бег до 200м. Силовые упражнения и упражнения на скорость. Спортивные игры по выбору.	<p><i>Коммуникативные:</i> достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> техника выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</p>	Зачет	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м. Совершенствовать технику бега. Спортивные игры по выбору

7	Проверка навыка выполнения метания мяча, гранаты на дальность.	1	Контрольный	Метание мяча, гранаты на дальность. Метание из разных положений на дальность. Изучение правил соревнований по метанию.	<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, самостоятельно формировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.	Зачет	Уметь метать мяч, гранату на дальность с различных исходных положений.
8	Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Кроссовый бег до 4 км. ОРУ. Упражнения на растяжку. Спортивные 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.	Текущий	Уметь бегать кроссовую дистанцию до 3 км.
9	Тестирование: бег 1000м.	1	Контрольный	Дистанция 1000м. Проверка выносливости в кроссовом беге 1000м. Изучение правил соревнований при проведении кросса. Спортивные игры по выбору.	<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.	Зачет	Уметь пробегать кроссовую дистанцию 1000м. Знать правила проведения соревнований по кроссу.

10	Тестирование: 2000 м.	1	Контрольный	<p>Дистанция 2000м. Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м. Изучение правил соревнований при проведении кросса. Спортивные игры по выбору.</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> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.</p>	Зачет	<p>Уметь пробегать кроссовую дистанцию 2000м. Знать правила проведения соревнований по кроссу.</p>
11	Бег на 1500 м.	1	Комбинированный	<p>Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы. Спортивные игры.</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 требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.</p>	Текущий	<p>Уметь бегать дистанцию 1500 м.</p>



12	Развитие силовых качеств.	1	Комбинированный	Висы: (передвижение по гимн. стенке без помощи ног, поднимание прямых ног до угла 90°, поднимание согнутых ног до угла 90°) Лазание по канату.	<i>Коммуникативные:</i> уста навливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов.	Текущий	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в висах, лазать по канату.
13	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Контрольный	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Развитие скоростно-силовых качеств.	<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, проходить тестирование.	Зачет	Уметь выполнять на результат поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и тест на гибкость.

14	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя.	1	Комбинированный	<p>Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ.</p> <p>Бег с ускорением. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя. Спортивные игры.</p>	<p><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</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, проходить тестирование.</p>	Текущий	Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивание и сгибание и разгибание рук в упоре лежа.)
15	Сдача норм ГТО	1	Комбинированный	<p>Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ.</p>	<p><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> выполнить требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, пройти тестирование.</p>	Зачет	Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО

16	Развитие силовых качеств.	1	Комбинированный	<p>Висы: (передвижение по гимн. стенке без помощи ног, поднимание прямых ног до угла 90°, поднимание согнутых ног до угла 90°). Приседания с отягощением, упражнения с сопротивлением в парах.</p>	<p><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 действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов.</p>	Текущий	<p>Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в висах, приседания с отягощением, упражнения с сопротивлением в парах.</p>
17	Совершенствование техники прыжков в длину с места	1	Комбинированный	<p>Проверка навыка выполнения прыжков в длину на результат. Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры. Прыжки через скакалку.</p>	<p><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, самостоятельно формировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.</p>	Зачет	<p>Уметь правильно выполнять прыжки на результат.</p>

18	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с места.	1	Контрольный	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с места. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с места. Упр. на отдельные 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> проходить тестирование	Контроль двигательных качеств.	Уметь правильно выполнять прыжки на результат.
19	Развитие прыгучести.	1	Комбинированный	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, h -100- 110 см). Эстафеты на развитие прыгучести. Прыжки через скакалку за 1 мин.	<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> знать технику выполнения опорных прыжков.	Текущий	Уметь выполнять опорный прыжок
20	Развитие гибкости.	1	Комбинированный	Опорный прыжок ноги врозь (козел 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	Текущий	Уметь выполнять опорный прыжок.

21	Тестирование: прыжок в длину с места.	1	Контрольный	Прыжки в длину с места	<p><i>Коммуникативные:</i> формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения,</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с места</p>	Зачет	Уметь выполнять прыжок в длину с места
22	Сдача норм ГТО в СК с.Подбельск	1	Контрольный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ.	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнить требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, пройти тестирование.</p>	Зачет	Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО

23	ОФП	1	Комбинированный	Упражнения на развитие силы, выносливости. Бег, дистанция – 1км	<i>Регулятивные:</i> использовать передвижение по пересеченной местности в организации активного отдыха. <i>Познавательные:</i> моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения.	Текущий	Уметь правильно передвигаться.
24	СФП	1	Комбинированный	Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, выносливости, скорости, скоростно-силовых, силовых, гибкости.) Подвижные и спортивные игры.	<i>Регулятивные:</i> использовать упражнения в организации активного отдыха. <i>Познавательные:</i> применять упражнения для развития физических качеств. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.	Текущий	Уметь правильно выполнять физические упражнения. Оказывать помощь при травмах.
25	Участие в районных	1	Контрольный	Попеременный двушажный ход.	<i>Регулятивные:</i> использовать передвижение на	Зачет	Уметь правильно

	соревнованиях по лыжным гонкам. Сдача норм ГТО.			Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5-3 км.	лыжах в организации активного отдыха. <i>Познавательные:</i> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении.
26	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1	Комбинированный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением Наклон вперед из положения стоя. Спортивные 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.	Текущий	Уметь выполнять упражнения на гибкость.
27	Сдача норм ГТО	1	Контрольный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ.	<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> выполнить требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, пройти тестирование.	Зачет	Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО.

28	Упражнения на формирование координации движений.	1	Комбинированный	Р/гимнастика. Комплекс на формирование точности и координации движений. Гимнастика. Комбинации из освоенных элементов гимнастических упражнений со скакалкой и обручем.	<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 технику гимнастических упражнений	Текущий	Уметь правильно выполнять технику гимнастических упражнений
29	Висы и развитие координации.	1	Комбинированный	Висы: (передвижение по гимн. стенке без помощи ног, поднятие прямых ног до угла 90°, поднятие согнутых ног до угла 90°) Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно 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> техника выполнения упражнений в висах.	Текущий	Уметь выполнять висы и упоры, лазать по гимнастической стенке, по канату.
30	Тестирование - челночный бег 3x10 м.	1	Контрольный	Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	<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	Контроль двигательных качеств	Выполнять челночный бег. Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.



31	Высокий старт и стартовый разгона. СБУ.	1	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> 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.	Текущий	Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров.
32	Кроссовый бег. Сдача норм ГТО	1	Комбинированный	Кроссовый бег до 4 км. ОРУ Упражнения на растяжку. Спортивные 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.	Текущий Зачет	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО.
33	Тестирование бег 60м, 100м.  Выполнение итогового тестирования.	1	Контрольный	ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 150м. Бег на 60,100 м. Упражнения на основные мышечные группы. Спортивные игры. Соревнование по волейболу.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.	Зачет	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60, 100м. Совершенствовать технику бега.

34	Бег 1500м. Сдача норм	1	Контрольный	Равномерный бег до 1000 метров.	<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.	Зачет	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60, 100м. Совершенствовать технику бега.
----	--------------------------	---	-------------	---------------------------------	---	-------	--

## Библиографический список

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы Лях В.И. и Зданевич А.А. – Москва: Просвещение, 2011 г.
2. «Настольная книга для учителя физической культуры». Автор - составитель Г.И.Погодаев.
3. Примерная программа по учебным предметам (физическая культура), начальная школа, вторая часть. Москва: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения).
4. Физическая культура: 1- 4, 5-9 классы для общеобразовательных учреждений./ В. И. Лях. – Москва: Просвещение. 2013г.
5. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
6. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
7. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
8. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
9. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
10. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
11. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
12. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
13. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.