

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Фрунзенского района

ГБОУ Гимназия №441

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

_____ секретарь Гордина А.О.

Протокол №5

от «12» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Кулагина Н.И.

Приказ №61

от «25» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Подготовка к сдаче «ГТО»

для обучающихся 10-11-х классов

Санкт-Петербург 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса «Подготовка к сдаче ГТО» для 10-11 класса составлена на основе:

- ✓ Примерной рабочей программы В. И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012г. в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования, 2010г.
- ✓ Федерального государственного стандарта основного общего образования, 2010г.,
- ✓ Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- ✓ Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897».

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.

Целью программы является – формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонне развитой личности.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение базовых основ вида спорта
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о спорте в целом, его значении в жизни человека;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

- ✓ Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения;
- ✓ Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- ✓ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- ✓ Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения;
- ✓ Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- ✓ Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- ✓ Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

- ✓ Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- ✓ Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Предполагаемые результаты изучения курса «Подготовка к сдаче ГТО» в 9-10-11 классе получение основных знаний, сформирование умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО. Создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- ✓ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- ✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- ✓ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Объем и сроки изучения курса

Программа курса «Подготовка к сдаче ГТО» для детей 10-11 класса рассчитана:

- ✓ количество часов в год – 68;
- ✓ количество часов в неделю – 2.

Ресурсное обеспечение

- ✓ Кофман. Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998
- ✓ М.Я.Виленский, В.Т.Чичин, Т.Ю.Торочкова Физическая культура методические рекомендации 9-10-11 классы, Москва «Просвещение» 2014.
- ✓ Учебно-методический комплект. Н.А.Федорова Физическая культура. Спортивное совершенство 9-11 классы.- Москва. «Экзамен»,2016. Для педагога
- ✓ 1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции,
- ✓ спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2014.
- ✓ 2. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной
- ✓ подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2014.
- ✓ 3. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной
- ✓ подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. –М.: Советский спорт, 20303.
- ✓ 4. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-
- ✓ юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2015. –112 с.
- ✓ Для детей
- ✓ Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.
- ✓ С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
- ✓ Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.
- ✓ Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
- ✓ Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010

- ✓ Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
- ✓ Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010
- ✓ Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
- ✓ Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
- ✓ Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
- ✓ Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2010.
- ✓ Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
- ✓ Список интернет–ресурсов: www.gto.ru/

Учебно-практическое оборудование:

- ✓ Стойки волейбольные;
- ✓ Сетка волейбольная;
- ✓ Мячи волейбольные;
- ✓ Аптечка медицинская;
- ✓ Дополнительный инвентарь. Мячи набивные. Туристическое снаряжение. Маты. Лыжный инвентарь

Формы организации уроков

Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах и группах.

Формы организации контроля и оценивания результатов

Система контроля и оценивания предусматривает измерение уровня достижений в личностных, предметных и метапредметных результатах, которые обучающиеся должны продемонстрировать по завершении обучения по сдаче нормативов «ГТО»

Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ученика, который:

- ✓ будет понимать моральные ценности культуры;
- ✓ сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах;
- ✓ будет знать правила и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе;
- ✓ будет осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- ✓ будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- ✓ получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- ✓ будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе и близким людям.

С целью построения эффективной системы *педагогического контроля* применяются следующие методы:

- ✓ опрос;
- ✓ демонстрация;

- ✓ наблюдение;
- ✓ упражнения;
- ✓ практическое выполнение.

Календарно-тематическое планирование составлено с использованием следующих сокращений:

ОРУ – общеразвивающие упражнения

Т.Б – техника безопасности

ОФП - Общефизическая подготовка

Содержание рабочей программы:

- ✓ Основы знаний о физической культуре и спорте.
- ✓ Техника безопасности на занятиях.
- ✓ Общая физическая подготовка.
- ✓ Специальная физическая подготовка.

«Основы знаний о физической культуре и спорте» представлен материал, который дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом. История развития ГТО.

«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий.

«Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует - общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

«Раздел формирования двигательных качеств и умений»

2.1 Общефизические упражнения

2.2 Беговая подготовка

2.3 Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

2.4 Техника метания

2.5 Техника прыжков

2.6 Упражнения на развитие гибкости

2.7 Упражнения на развитие силы

2.8 Основы лыжной подготовки

2.9 Туристическая подготовка (основные туристические навыки)

«Специальная физическая подготовка»- физические упражнения игрового характера, способствующие обучению основным техническим приемам (учитель самостоятельно подбирает задания). Теоретический раздел

Тема 1.1 История развития и становления ГТО

Теория: История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО.

Тема 1.2. Развитие двигательных качеств и умений человека

Теория: Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся. Гетерохронность развития и формирования двигательных качеств. Особенности развития конкретного двигательного качества. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств.

Раздел Формирование двигательных умений и навыков

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения

Теория. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Тема 2.2. Беговая подготовка

Теория. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы.

Практика. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (10 ч). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3X10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

Тема 2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Теория. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Практика. Метание мяча 150 г на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Тема 2.4. Техника метания

Теория. Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

Практика. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Тема 2.5. Техника прыжков

Теория. Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

Практика. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости

Теория. Техника выполнения. Правила техники безопасности

Практика.

Маховые движения ног вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Тема 2.7. Упражнения на развитие силы

Теория. Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика. Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.

Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук с отягощением в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Тема 2.8. Основы лыжной подготовки

Теория. Правила техники безопасности. Техника лыжных ходов.

Практика. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50—100 м — 4—5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50—100 м. Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25—35 мин (ЧСС 140—150 уд./мин).

Тема 2.9. Туристическая подготовка

Теория. Основы туристических навыков. Правила техники безопасности в туризме.

Практика. Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

Раздел 3 Знания образовательно-познавательной направленности

Тема 3.1. Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений

Теория: Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Тема 3.2. Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями

Теория: Знакомство с основными разделами страховки и самостраховки при занятиях физическими упражнениями. Первая медицинская помощь.

Практика. Содержание аптечки первой медицинской помощи.

Контрольно-физкультурные мероприятия упражнениями

Теория: Содержание нормативов выполнения тестов комплекса

Практика: Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

1.4 Планируемые результаты

Образовательные результаты

повышен уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;

развиты основные физические способности (качества);

получены основные знания и комплексе ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;

закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

обучен соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности

Результаты в формировании двигательных действий

развиты умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;

развиты познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;

развитие общих координационных способностей (обучен основам техник прыжков, метания, бега);

развиты основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;

развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);

развитие согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Результаты в воспитании спортсмена

проведена работа по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;

сформирована привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

воспитывалась культуры здорового и безопасного образа жизни.

Контрольно-физкультурное мероприятие (Итоговая аттестация)

№	Тема	Ко-во часов
1-2	Вводное занятие. ТБ на занятиях по программе «Мы готовы к ГТО». Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.	2
3-4	Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с. с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Подвижная игра «Сумей догнать».	2
5-6	Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Встречная эстафета с низкого старта. Бег на результат 60м.	2
7-8	Повторный бег на 200 м. Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце	2

	дистанции. Эстафетный бег с этапами 500 м.	
9-10	Бег на 1-2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.	2
11-12	Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6–8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см.	2
13-14	Прыжки с 10–12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.	2
15-16	Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15–20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см.	2
17-18	Прыжки в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.	2
19-20	Понятия физическая подготовка, физические качества, средства и методы их развития. Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.	2
21-22	Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2-3 кг для развития силы мышц.	2
23-24	Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе. Упражнения с мячом и весом 2-3 кг для развития силы мышц. Выполнение норматива ГТО.	2
25-26	Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук. Выполнение норматива ГТО.	2
27-28	Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены.	2
29-30	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела.). Тестирование ГТО.	2
31-32	Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.	2
33-34	ТБ на занятиях по программе «Подготовка к ГТО», правила составления режима дня. Спортивные и подвижные игры. Подбор лыжного инвентаря.	2
35-36	Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Игры-соревнования на лыжах «Быстрый лыжник».	2
37-38	Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя.	2
39-40	Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, усиление надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Тестирование по нормам ГТО.	2

41-42	Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода.	2
43-44	Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. 10X5 м.	2
45-46	Челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.	2
47-48	Челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.	2
49-50	Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин).	2
51-52	Кроссовый бег «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.	2
53-54	Бег 20, 30, 40 м с места с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов.	2
55-56	Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.	2
57-58	Броски мяча в землю хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов.	2
59-60	Броски мяча в землю с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча.	2
61-62	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага. Тестирование по нормам ГТО.	2
63-64	Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность различных на весу мячей.	2
65-66	Учебные соревнования. Контрольное тестирование сдачи нормативов ГТО.	2
67-68	Техника безопасности при проведении похода. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами.	2

1	Техника безопасности. Повороты, чередование ходьбы и бега, упражнения на осанку. ОРУ, подвижные игр	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: формировать сотрудничества в совместном решении задач.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать о технике безопасности при игре в пионербол</p>	Формирование познавательного интереса к новому.	<p>Знать и соблюдать: правила ТБ.</p> <p>Выполнять комплексы ОРУ</p>
2	Повороты, чередование ходьбы и бега, упр. на осанку. ОРУ, подвижные игры.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: формировать сотрудничества в совместном решении задач.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать о технике безопасности при игре в пионербол</p>	Формирование познавательного интереса к новому.	<p>Знать и выполнять правила ТБ.</p> <p>Выполнять комплексы ОРУ</p>

3	ОРУ. Индивидуальная работа с мячами. Правила игры в пионербол. Учебная игра.	<p>Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.</p> <p>Коммуникативные: обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению</p>	Формирование познавательного интереса к новому.	<p>Научиться:</p> <p>-выполнять технические приемы.</p>
4	ОРУ. Индивидуальная работа с мячами. Правила игры в пионербол. Учебная игра.	<p>Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.</p> <p>Коммуникативные: обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению</p>	Формирование познавательного интереса к новому.	<p>Научиться:</p> <p>-выполнять технические приемы.</p>
5	ОРУ. Индивидуальная работа с мячами. Правила игры в пионербол. Учебная игра.	<p>Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.</p> <p>Коммуникативные: обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению</p>	Формирование познавательного интереса к новому.	<p>Научиться:</p> <p>-выполнять технические приемы.</p>
6	ОФП. Стойка. Переходы. Прием мяча. Учебная игра.	<p>Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p>	Формирование познавательного	<p>Научиться:</p> <p>-выполнять технические</p>

		<p>Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.</p> <p>Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению</p>	интереса к новому.	приемы.
7	ОФП. Стойка. Переходы. Прием мяча. Учебная игра.	<p>Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.</p> <p>Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению</p>	Формирование познавательного интереса к новому.	<p>Научиться:</p> <p>-выполнять технические приемы.</p>
8	ОФП. Стойка. Переходы. Прием мяча. Учебная игра.	<p>Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.</p> <p>Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению</p>	Формирование познавательного интереса к новому.	<p>Научиться:</p> <p>-выполнять технические приемы.</p>
9	ОФП. Стойка. Нижняя подача мяча. Учебная игра.	<p>Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Регулятивные: анализировать свои действия.</p> <p>Коммуникативные: оценивать действия</p>	Формирование познавательного интереса к новому.	<p>Научиться:</p> <p>-выполнять технические приемы.</p>

		и движения. Работать в парах и команде.		
10	ОФП. Стойка. Нижняя подача мяча. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять технические приемы.
11	ОФП. Стойка. Нижняя подача мяча. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять технические приемы.
12	ОФП. Стойка. Верхняя подача мяча. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять технические приемы.
13	ОФП. Стойка. Верхняя подача мяча. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять технические приемы.
14	ОФП. Стойка. Верхняя подача мяча. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при	Формирование познавательного	Научиться: -выполнять технические

	мяча. Учебная игра.	решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	интереса к новому.	приемы.
15	ОФП. Работа парами у сетки передача мяча. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять технические приемы.
16	ОФП. Работа парами у сетки передача мяча. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять технические приемы.
17	ОФП. Работа парами у сетки передача мяча. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять технические приемы.
18	ОФП. Подача мяча по зонам. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

		и движения. Работать в парах и команде.		
19	ОФП. Подача мяча по зонам. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
20	ОФП. Подача мяча по зонам. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
21	ОФП. Подача мяча по зонам. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
22	ОФП. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
23	ОФП. Прием мяча после подачи.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при	Формирование познавательного	Научиться: -выполнять в игре или

	Учебная игра.	решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	интереса к новому.	игровой ситуации тактико-технические действия.
24	ОФП. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
25	ОФП. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
26	ОФП. Нападающий бросок. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
27	ОФП. Нападающий бросок. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

		и движения. Работать в парах и команде.		
28	ОФП. Нападающий бросок с первой линии. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
29	ОФП. Нападающий бросок с первой линии. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
30	ОФП. Нападающий бросок со второй линии. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
31	ОФП. Нападающий бросок со второй линии. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
32	ОФП. Блокирование нападающего броска. Учебная	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при	Формирование познавательного	Научиться: -выполнять в игре или

	игра.	решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	интереса к новому.	игровой ситуации тактико-технические действия.
33	ОФП. Блокирование нападающего броска. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
34	ОФП. Повторение ранее пройденного материала. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Научиться: -выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.