Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 6» городского округа

город Уфа Республики Башкортостан

02.77

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена и принята  на заседании МО  протокол № 1 от 30.08.2018 г. | Согласована с замести- телем директора по УВР  30.08. 2018 г. | Утверждена  приказом директора  МАОУ «Лицей № 6»  № 304 от 31.08. 2018 г. |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности «Игровое ГТО»,**

**кружка «Будь здоров!»**

Класс: 5А, 5Б, 5В, 6А, 6Б, 6В, 6Г

Срок реализации рабочей программы: 2018 -2019 учебный год

Рабочую программу составила: Васильева Ирина Ивановна

Уфа

**ВВЕДЕНИЕ**

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года указывается, что высшим приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое немыслимо без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организации эффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной работы.

Для решения поставленных государственных задач в 2014 году разработан и принят новый комплекс ГТО, как программно-нормативный документ сферы физической культуры и спорта, как система объективных показателей (ориентиров) физического развития, физического состояния, физической подготовленности, повышение уровня которых является одной из важных задач системы физического воспитания. Результаты выполнения норм ГТО могут служить проверкой правильности построения учебно-тренировочных физкультурно-спортивных занятий, коррекции используемых форм, средств и методов для достижения наибольшего эффекта от занятий. Следовательно, для привлечения максимально большого числа школьников к постоянным занятиям физкультурой и спортом перед образовательными учреждениями, учреждениями физкультуры и спорта стоит задача популяризации и распространения комплекса ГТО. Однако, как показывает исторический опыт, существует опасность превращения подготовки и выполнения нормативов ГТО в административную самоцель и принудиловку, в результате которой на бумаге 99,9% школьников будут значкистами ГТО, а число регулярно занимающихся физкультурой и спортом останется на прежнем уровне. Существует также опасность сведения всей работы по новому комплексу ГТО только к физической подготовке школьников, что абсолютно не соответствует указанным выше целям и задачам этого комплекса и принятым стандартам образования. Такой подход не соответствует интересам и самих школьников. Для повышения интереса школьников к этому комплексу, удовлетворения их разнообразных потребностей разработана инновационная концепция, которая предусматривает следующее:

1) совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации»;

2) оценку ГТО как такого важного элемента системы физического воспитания школьников, который вовсе не заменяет эту систему в целом;

3) понимание системы физического воспитания как комплексной как по задачам, так и по формам и методам их решения.

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные

результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные. Через игру и посредством игры делается попытка:

1) использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;

2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста к физическому воспитанию и т.д. При этом учитываются обоснованные в работах проф. В.И. Столярова положения: – о тесной связи физического (телесного) воспитания со спортивным и физкультурно-двигательным воспитанием; – о возможности и необходимости не только приобщения школьников к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом, но также (и даже в первую очередь) использования этих занятий для воспитания целостно развитой личности.

Следовательно, для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке к выполнению норм ГТО и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса ГТО должна быть система комплексного физического воспитания. Такая система позволяет осуществить личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников и к их подготовке выполнения норм комплекса ГТО, к формированию у них телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуры. В рамках данного подхода все нормативы комплекса ГТО и разнообразные игры, соответствующие социально-психологическим особенностям школьников данного возраста, систематизированы и включены в данную программу по формированию выделенных культур.

Программа ВД «Игровое ГТО» может сочетаться с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе гимнастики.

Программа ВД «Игровое ГТО» ориентирована на учащихся основной школы - 5-7 классы и имеет общий объем 34 часов в каждом классе. Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий.

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: формирование культуры здоров, развитие личностных качеств, формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность; умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| 1.Самоопре-деление  2.Смысло-образование | 1.Соотнесение известного и неизвестного  2.Планирование  3.Оценка  4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  2.Постановка вопросов  3.Разрешение конфликтов |

**Предметные** результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура», внеурочной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

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

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

- отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в целом; – ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения в соперничестве;

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

Представленная концепция игровой рационализации комплекса ГТО и созданная на базе этой концепции примерная программа ВД «Игровое ГТО» является готовой технологией популяризации и внедрения комплекса ГТО в общеобразовательных учреждениях. Программа может быть основой как разовых мероприятий, так и тематических программ ВД, основой создания клубов и клубной работы по подготовке и выполнению норм ГТО. Соревновательный характер части игр и близость их к тем или иным видам спорта формирует интерес к ним и желание ими заниматься, а свободная и непринужденная форма игры в целом формирует положительное отношение и к комплексу ГТО, и к физкультурно-спортивной деятельности в целом. Огромный потенциал игры позволяет использовать ГТО не только для решения задач физического, спортивного и физкультурно-двигательного воспитания, но также задач общегуманистического воспитания.

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | Общее  количество часов | Часы  аудиторных  занятий | Часы  внеаудиторных  активных  занятий |
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. | 1 | 1 |  |
| 2. | Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО. | 1 | 1 |  |
| 3. | Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 2 |  | 2 |
| 4. | Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине». | 2 |  | 2 |
| 5. | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. | 1 | 1 |  |
| 6. | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м. | 2 |  | 2 |
| 7. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на лыжах на 2км или на 3 км или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на 2км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км, или кросс на 3 км по пересеченной местности». | 2 |  | 2 |
| 8. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега». | 2 |  | 2 |
| 9. | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу». | 2 |  | 2 |
| 10. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г» | 2 |  | 2 |
| 11. | Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков». | 2 |  | 2 |
| 12. | Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м». | 1 | 1 |  |
| 13. | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. | 1 | 1 |  |
| 14. | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. | 1 | 1 |  |
| 15. | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом. | 6 |  | 6 |
| 16. | СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение *СпартИгр ГТО* игр внутри класса, между параллельными классами, между 1-4 классами | 6 |  | 6 |
| ***Всего*** | | ***34*** | ***6*** | ***28*** |

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

2. Телесное (соматическое) воспитание. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

3. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: «Тяни в круг», «Удержись в круге», «Бой петухов», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.

4. Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»: «На прорыв», « Крепче круг», «Книжка» и др. игры по выбору.

5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50 м: «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и т.д.); в воде - «Цапли», «Мостик», «Оттолкнись пятками», «Кузнечики», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Мяч в воздухе», «Утки-нырки», «Ныряльщики», «Поднырни», «Торпеды», «Водолазы» др. по выбору.

7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на лыжах на 2км или на 3 км или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на 2км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км, или кросс на 3 км по пересеченной местности»: Смена лидеров, Следуй за мной, Круговорот, «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.

8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»: «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрей», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.

9. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Скамейка над головой», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору.

10. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г: «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору.

11. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков»: «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Метатели», «Силачи», «Ловкие и умелые», др. игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию с включением проверки знания перечня личного туристского снаряжения и требований к нему.

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

12. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м»: « Зоркий глаз», «Падающая палка», «По наземной мишени», «Точная подача», «Воздушная цель», «Точный бросок», «Метко в цель», «Броски в мишени», «Сходу в цель», «Попади в корзину», «Бабки», «Чиж», «Ямки» и др. игры на меткость по выбору.

13. Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

14. Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

15. Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

16. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс придумывания игр и совершенствования существующих для использования их в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.

17. СпартИгры ГТО: Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартанское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 5-9 классами.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Игровое ГТО» для 5 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тематика урока** | **Кол-во часов** | **Дата**  **проведения** |
| 1 | ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры. | 1 | сентябрь |
| 2 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками. | 1 | сентябрь |
| 3 | Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета. | 1 | сентябрь |
| 4 | ГТО. Совершенствование техники метания  мяча  150 гр. на дальность. Спортивные игры по выбору детей | 1 | сентябрь |
| 5 | ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность | 1 | сентябрь |
| 6 | ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 | октябрь |
| 7 | ГТО. Тестирование: 2000м. Спортивные игры. | 1 | октябрь |
| 8 | ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры. | 1 | октябрь |
| 9 | ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры. | 1 | октябрь |
| 10 | ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол». | 1 | ноябрь |
| 11 | ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната. | 1 | ноябрь |
| 12 | ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 | ноябрь |
| 13 | ГТО Подтягивания и отжимания.  Наклон вперед из положения стоя. Спортивные игры по выбору детей | 1 | ноябрь |
| 14 | ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры. Игра в «Точно в цель» | 1 | декабрь |
| 15 | ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры  для развития мышц рук. Игра «Точно в цель» | 1 | декабрь |
| 16 | ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега Спортивные игры по выбору детей | 1 | декабрь |
| 17 | ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту. | 1 | декабрь |
| 18 | Тестирование – прыжок в высоту  с разбега «Перешагиванием» | 1 | январь |
| 19 | ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры. | 1 | январь |
| 20 | ГТО. Наклон вперед из положения стоя П/игры | 1 | февраль |
| 21 | Опорный прыжок  развитие прыгучести. Эстафеты. | 1 | февраль |
| 22 | Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками. | 1 | февраль |
| 23 | Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!» | 1 | февраль |
| 24 | ГТ0 . Висы и развитие координации. Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря | 1 | март |
| 25 | ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты. | 1 | март |
| 26 | Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!» | 1 | март |
| 27 | ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | март |
| 28 | ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. на дальность. | 1 | апрель |
| 29 | Проверка туристических навыков в игре «Зарница». | 1 | апрель |
| 30 | ГТО. Тестирование- челночный бег 3х10 Эстафеты. Игра в мини-баскетбол | 1 | апрель |
| 31 | ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м. | 1 | апрель |
| 32 | ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты. | 1 | Май |
| 33 | Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые». | 1 | Май |
| 34 | ГТО. Бег на 1500м. П/игры | 1 | Май |
| 35 | Соревновательные подвижные игры. | 1 | Май |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Игровое ГТО» для 6 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тематика урока** | **Кол-во часов** | **Дата**  **проведения** |
| 1 | ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры. | 1 | сентябрь |
| 2 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками. | 1 | сентябрь |
| 3 | Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета. | 1 | сентябрь |
| 4 | ГТО. Совершенствование техники метания  мяча  150 гр. на дальность. Спортивные игры по выбору детей | 1 | сентябрь |
| 5 | ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность | 1 | сентябрь |
| 6 | ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 | октябрь |
| 7 | ГТО. Тестирование: 2000м. Спортивные игры. | 1 | октябрь |
| 8 | ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры. | 1 | октябрь |
| 9 | ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры. | 1 | октябрь |
| 10 | ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол». | 1 | ноябрь |
| 11 | ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната. | 1 | ноябрь |
| 12 | ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 | ноябрь |
| 13 | ГТО Подтягивания и отжимания.  Наклон вперед из положения стоя. Спортивные игры по выбору детей | 1 | ноябрь |
| 14 | ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры. Игра в «Точно в цель» | 1 | декабрь |
| 15 | ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры  для развития мышц рук. Игра «Точно в цель» | 1 | декабрь |
| 16 | ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега Спортивные игры по выбору детей | 1 | декабрь |
| 17 | ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту. | 1 | декабрь |
| 18 | Тестирование – прыжок в высоту  с разбега «Перешагиванием» | 1 | январь |
| 19 | ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры. | 1 | январь |
| 20 | ГТО. Наклон вперед из положения стоя П/игры | 1 | февраль |
| 21 | Опорный прыжок  развитие прыгучести. Эстафеты. | 1 | февраль |
| 22 | Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками. | 1 | февраль |
| 23 | Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!» | 1 | февраль |
| 24 | ГТО. Висы и развитие координации. Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря | 1 | март |
| 25 | ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты. | 1 | март |
| 26 | Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!» | 1 | март |
| 27 | ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | март |
| 28 | ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность. | 1 | апрель |
| 29 | Проверка туристических навыков в игре «Зарница». | 1 | апрель |
| 30 | ГТО. Тестирование - челночный бег 3х10 Эстафеты. Игра в мини-баскетбол | 1 | апрель |
| 31 | ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м. | 1 | апрель |
| 32 | ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты. | 1 | Май |
| 33 | Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые». | 1 | Май |
| 34 | ГТО. Бег на 1500м П/игры | 1 | Май |
| 35 | Соревновательные подвижные игры. | 1 | Май |

**4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | | **Количество** | |
| 1. | ***Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)*** | | | |
| 1.1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) | |
| 1.2. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-7 классы | |  | |
| 1.3. | Рабочие программы по физической культуре | |  | |
| 1.4. | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И. Ляха  Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией В. И. Ляха Пособие для учителя/ на сайте издательства по  адресу:<http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html>.  Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика(серия «Работаем по новым стандартам»).*Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.* | | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд | |
| 1.5. | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | | В составе библиотечного фонда | |
| 1.6. | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | | В составе библиотечного фонда | |
| 3. **Технические средства обучения** | | | | |
| 3.1 | Мультимедийный компьютер | | | 1 |
| 3.2 | Сканер | | | 1 |
| 3.3 | Принтер лазерный | | | 1 |
| 3.4 | Копировальный аппарат | | | 1 |
| 4. **Учебно-практическое оборудование** | | | | |
| 4.1 | Стенка гимнастическая | | | 8 |
| 4.2 | Бревно гимнастическое высокое | | | 1 |
| 4.3 | Козел гимнастический | | | 2 |
| 4.4 | Перекладина гимнастическая | | | 1 |
| 4.5 | Мост гимнастический подкидной | | | 2 |
| 4.6 | Скамейка гимнастическая жесткая | | | 8 |
| 4.7 | Маты гимнастические | | | 10 |
| 4.8 | Мяч набивной (1 кг) | | | 2 |
| 4.9 | Мяч малый (теннисный) | | | 5 |
| 4.10 | Скакалка гимнастическая | | | 10 |
| 4.11 | Палка гимнастическая | | | 15 |
| 4.12 | Обруч гимнастический | | | 15 |
| ***5.Легкая атлетика*** | | | | |
| 5.1. | Планка для прыжков в высоту | | | 1 |
| 5.2 | Стойка для прыжков в высоту | | | 2 |
| 5.3 | Лента финишная | | | 1 |
| 5.4 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | | | 6 |
| 5.5 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | | | 2 |
| 5.6 | Мячи для метания | | | 5 |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | | | | |
| 5.7 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | | | 2 |
| 5.8 | Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой | | | 2 |
| 5.9 | Мячи баскетбольные | | | 17 |
| 5.11 | Стойки волейбольные | | | 2 |
| 5.12 | Мячи волейбольные | | | 15 |
| 5.13 | Табло перекидное | | | 1 |
| 5.14 | Ворота для мини футбола | | | 2 |
| 5.15 | Мяч футбольный | | | 15 |
| 5.16 | Насос для накачивания мячей | | | 2 |
| ***Измерительные приборы*** | | | | |
| 5.17 | Секундомер | | | 7 |
| **Средства первой помощи** | | | | |
| 5.18 | Аптечка медицинская | | | 1 |
| 6.**Спортивные сооружения** | | | | |
| 6.1. | Спортивный зал игровой | С раздевалками для мальчиков и девочек | | |
| 6.2. | Кабинет учителя | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки). | | |
| 6.3. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Включает в себя стеллажи. | | |
| **7.** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | | |
| 7.1. | Площадка игровая баскетбольная | | | 1 |
| 7.2. | Площадка игровая волейбольная | | | 1 |
| 7.3. | Гимнастический городок | | | 1 |

**ЛИТЕРАТУРА**

**Для учителя:**

1. Комплексная про­грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
3. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.

**Для обучающегося:**

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г
6. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л. В. М., Просвещение. 1986г.

7.Патрикеев, А. Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.

**ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО III СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 11-12 лет) (5-6 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды  испытаний  (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8,35 | 7,55 | 7,10 | 8,55 | 8,35 | 8,00 |
| или на 2 км(мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | 3 | 4 | 7 | – | – | – |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз) | – | – | – | 9 | 11 | 17 |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
|  | Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14,10 | 13,50 | 13,00 | 14,50 | 14,30 | 13,50 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 7. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать  пол ладонями |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 10 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
|  | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*Комплекса\*\* | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |