**Приложение к ООП ООО**

**Программа внеурочной деятельности**

**«Готов к труду и обороне»**

**5 -9 класс**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

Количество часов: 34 час

Настоящая программа составлена на основе:

1. ФГОС ООО
2. ООП ООО

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Положением о Всероссийским физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СШ №144 При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа предусматривает ориентацию на следующие ц***ели:***

* внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
* повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих ***задач:***

* создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
* углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
* развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
* обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Программа учитывает следующие принципы:

* *принцип комплектности,* предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
* *принцип преемственности,*определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
* *принцип вариативности,*предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (III ступень - возрастная группа 11-12 лет (5-6 классы), IV ступень – возрастная группа 13-15 лет (7-9 классы)).

**Содержание программы внеурочной деятельности**

***Основы знаний.***

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) III и IV ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

***Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей***

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

*Бег на 1,5км; 2 км; 3 км*Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

*Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)*Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями. *Наклон вперед из положения стоя*Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения. *Прыжок в длину с разбега*Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами*Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

*Метание мяча 150 г на дальность*Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

*Плавание 50 м* Меры безопасностипри занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание 25 и 50 метров произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?».

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

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

**Содержательное обеспечение разделов программы**

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам.

1 ступень-11-13 лет 2 ступень- 14-15 лет

**1 ступень 11-13 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний** **(тесты)** | **мальчики** | | **девочки** | |
|  |  | **Серебряный значок** | **Золотой значок** | **Серебряный значок** | **Золотой значок** |
| 1 | Бег 60 м (с) | 10,3 | 9,5 | 10,7 | 9,8 |
| 2 | Бег 1500 м (с) или  Бег 2000м | 7,30  Без учета времени | 7,00  Без учета времени | 8,00  Без учета времени | 7,30  Без учета времени |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (м) или  Прыжок в длину с места (см) | 3,50  162 | 3,80  184 | 3,00  150 | 3,50  165 |
| 4 | Метание мяча 150г (м) | 29 | 36 | 19 | 24 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 3 | 7 | - | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине | - | - | 12 | 17 |
| 7 | Наклон вперед с прямыми ногами | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол |
| 8 | Лыжные гонки 2 км (мин,с)  Лыжные гонки 3 км (мин,с) | 14,00  Без учета времени | 13,00  Без учета времени | 14,30  Без учета времени | 14,00  Без учета времени |
| 9 | Плавание 50м (мин,с) | Без учета времени | 0,56 | Без учета времени | 1,05 |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, с упора (очки) | 55 | 65 | 52 | 62 |

**2 ступень 14-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний** **(тесты)** | **мальчики** | | **девочки** | |
|  |  | **Серебряный значок** | **Золотой значок** | **Серебряный значок** | **Золотой значок** |
| 1 | Бег 60 м (с) | 9,3 | 8,6 | 10,3 | 9,6 |
| 2 | Бег 2000 м (с) или  Бег 3000м | 10,24  Без учета времени | 9,49  Без учета времени | 11,08  Без учета времени | 10,04  Без учета времени |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (м) или  Прыжок в длину с места (см) | 3,80  190 | 4,30  215 | 3,30  160 | 3,70  178 |
| 4 | Метание мяча 150г (м) | 35,5 | 42 | 22 | 28 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 6 | 10 | - | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине | - | - | 11 | 19 |
| 7 | Наклон вперед с прямыми ногами | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол |
| 8 | Лыжные гонки 3 км (мин,с)  Лыжные гонки 5 км (мин,с) | 18,00  Без учета времени | 17,30  Без учета времени | 20,00  Без учета времени | 19,30  Без учета времени |
| 9 | Плавание 50м (мин,с) | Без учета времени | 0,50 | Без учета времени | 1,00 |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки) | 45 | 55 | 42 | 52 |

**Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО**

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м.2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор -  лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.

**VII. Список литературы**

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение,

2.«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016

3. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974

4. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П.Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян.

**Учебно-тематическое планирование**

**5-9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Описание примерного содержания занятий** |
| 1 | Понятие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду  И обороне»?  Современные ступени «ГТО» | 4 | Дать понятие ВФСК «ГТО», символика, ступени, цели, задачи, ступени данного возраста комплекса «ГТО» |
| 2 | ТБ Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. | 4 | Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. |
| 3 | Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. | 4 | Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером |
| 4 | Бег на короткие дистанции на  результат. | 4 | 1,2ступень - бег 60м (с) |
| 5 | Обучение финальному усилию в метании с места. | 4 | Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. |
| 6 | Метание с разбега в вертикальную цель. | 4 | Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. |
| 7 | Сдача контрольного норматива. | 4 | Метание мяча 150г на результат |
| 8 | Прыжок в длину с места на результат. | 4 | 1и 2 ступень – прыжки с места на результат. |
| 9 | Промежуточная аттестация. Проект | 2 | Защита проектов. |
|  | Итого | 34 часов |  |

**Формы занятий**

Беседы

Спортивные праздники

Игры

Соревнования

Просмотр обучающих видеофильмов

**Предполагаемые результаты реализации программы.**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются:

* Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
* Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

**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.

**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. ля удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**5 класс-6 класс**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

* Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
* Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
* Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
* Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
* Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

***Коммуникативные:***

* Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
* Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
* Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

***Регулятивные:***

* Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
* Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
* Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

***Познавательные:***

* Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

* Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
* Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
* Знать технику выполнения метания мяча;
* Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

**7-8 классы**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**9 класс**

***Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности***: •

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

***Метапредметные результаты изучения курса***:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

***Предметные результаты***:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**календарно-тематическое планирование**

**5-9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы занятий** | **Кол-во**  **часов** | план | факт |
|  | Понятие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду  И обороне»?  Современные ступени «ГТО» | 4 |  |  |
|  | ТБ Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. | 4 |  |  |
|  | Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. | 4 |  |  |
|  | Бег на короткие дистанции на  результат. | 4 |  |  |
|  | Метание с разбега в вертикальную цель. | 4 |  |  |
|  | Метание в полной координации на дальность. | 4 |  |  |
|  | Работа рук и ног  коньковым ходом | 4 |  |  |
|  | Прыжок в длину с места на результат. | 4 |  |  |
|  | Промежуточная аттестация. Проект | 2 |  |  |

**Промежуточная аттестация**

**5-6 класс**

**Проект «Создание комплекса упражнений для учащихся начальной школы»**

Для прохождения промежуточной аттестации учащиеся делятся на группы по 5 человек.

*Перед ребятами стоит цель – разработать нетрадиционный комплекс упражнений для учащихся начальной школы. Упражнения должны отличаться от уже известных, совмещать в себе элементы разных видов спорта: атлетики, игр и т.д.*

Критерии оценивания проекта:

* значимость и актуальность проекта (обоснованность выбранной проблемы, цели проекта. Задачи проекта, Целевая группа)
* оригинальность проекта
* полнота информации о реализации проекта;
* представление проекта (четкость повествования, лаконичность)

Если проект оригинален, он может использоваться для проведения спортивных праздников для учащихся начальной школы.

**Критерии оценки умений и компетенций.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *показатель* | *сформирован* | *Частично сформирован* | *Не сформирован* |
| Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. |  |  |  |
| Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. |  |  |  |
| умеет управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. |  |  |  |
| проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |  |  |
| находит ошибки при выполнении учебных заданий, умеет отбирать способы их исправления. |  |  |  |
| Умеет общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |  |  |  |
| Объясняет для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, умеет показать технику выполнения различных упражнений |  |  |  |

**Зачет**

Высокий уровень 100-90% сформировано

Повышенный уровень – 90-80%

Средний уровень – 70-50%

Незачет: менее 50% сформировано

**Промежуточная аттестация**

**7-8 класс**

**Проект «Проведение спортивного праздника для учащихся 1-5 классов»**

Для прохождения промежуточной аттестации учащиеся делятся на группы по 5 человек.

*Перед ребятами стоит цель – разработать сценарий спортивного праздника для учащихся 1-5 класса*

Критерии оценивания проекта:

* значимость и актуальность проекта (обоснованность выбранной проблемы, цели проекта. Задачи проекта, Целевая группа)
* оригинальность проекта
* полнота информации о реализации проекта;
* представление проекта (четкость повествования, лаконичность)

Если проект оригинален, он может использоваться для проведения Спортивных праздников.

**Критерии оценки умений и компетенций.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *показатель* | *сформирован* | *Частично сформирован* | *Не сформирован* |
| Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. |  |  |  |
| Умеет характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |  |  |  |
| Умеет организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |  |  |  |
| Умеет планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; |  |  |  |
| Умеет анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; |  |  |  |
| Умеет технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |  |  |  |
| Умеет планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; |  |  |  |
| Умеет выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; |  |  |  |

**Зачет**

Высокий уровень 100-90% сформировано Повышенный уровень – 90-80%

Средний уровень – 70-50% Незачет: менее 50% сформировано

**Промежуточная аттестация**

**9 класс**

**Разработка массового спортивного праздника «Стремимся к сдаче ГТО» для жителей микрорайона**

Для прохождения промежуточной аттестации учащиеся делятся на группы по 5 человек.

*Перед ребятами стоит цель – разработать сценарий массового спортивного праздника для жителей микрорайона с целью пропаганды здорового образа жизни и стремления к сдаче нормативов ГТО*

Критерии оценивания проекта:

* значимость и актуальность проекта (обоснованность выбранной проблемы, цели проекта. Задачи проекта, Целевая группа)
* оригинальность проекта
* полнота информации о реализации проекта;
* представление проекта (четкость повествования, лаконичность)

Если проект оригинален, он может использоваться для проведения Спортивного праздника

**Критерии оценки умений и компетенций.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *показатель* | *сформирован* | *Частично сформирован* | *Не сформирован* |
| формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, |  |  |  |
| формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе разных видов деятельности |  |  |  |
| умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; |  |  |  |
| умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; |  |  |  |
| умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; |  |  |  |
| умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы; |  |  |  |
| умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; |  |  |  |
| умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; |  |  |  |
| понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; |  |  |  |

**Зачет**

Высокий уровень 100-90% сформировано Повышенный уровень – 90-80%

Средний уровень – 70-50% Незачет: менее 50% сформировано