**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 г.Пыть-Ях ХМАО- Югра**

«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»

Заседание МО Зам. директора поУВР директора

Руководитель МО \_\_\_\_\_/.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ МБОУ СОШ№

\_\_\_\_/ Лан Н.Ф «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. \_\_\_\_\_/ Хахулина Е.В./

Протокол № \_\_\_\_\_ от Приказ №\_\_ «\_\_\_» \_\_2023г.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Игровое ГТО»**

**7 классы**

Разработал: учитель физической культуры

Голубь Дмитрий Леонидович

г.Пыть-Ях

2023 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3 отмечено , что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартам на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Планируемые результаты**:

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты* отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

*Предметные результаты* отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

\*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

\*обучение основам базовых видов двигательных действий;

\*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

\*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

\*выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

\*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

\*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

\*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

\*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

\*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

\*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

*Деятельный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

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,

**Направления внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Направление внеурочной деятельности*** | ***Цель*** | ***Задачи*** | ***Формы внеурочной деятельности*** |
| *Спортивно-оздоровительное направление* | Мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни, а также формирование потребности сохранения как физического, так и психического здоровья. | * Формировать представления об основных «законах» здоровья; * Подвести обучающихся к пониманию особенностей своего организма и его возможностей; * Формировать умения следить за своим физическим здоровьем; * Обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; * Обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки; * Воспитание потребности в физических упражнениях; * Нравственно-половое воспитание, расширение объёма знаний по основам здорового образа жизни; * Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта. | Весёлые старты, ГТО, День здоровье, спортивная викторина, турслёты, поход, экскурсия на спортивные объекты, классный час, кружки, секции спортивные, спортивный лагерь. |
| *Социальное направление* | Формирование коммуникативного поведения обучающихся в повседневной жизни. | * Умение устанавливать взаимосвязь общественного уклада и собственной жизни; * Развитие опыта взаимодействия с людьми, осмыслять чужой опыт и делиться своим, применять формы выражения чувств в соответствии в ситуации контакта; * Дать обучающимся знания об искусстве человеческих взаимоотношений; * Учить детей самостоятельно ориентироваться в разнообразии жизненных ситуаций, правильно проявлять свои чувства и эмоции, адекватно реагировать на слова и поступках окружающих; * Корректировать у детей нежелательные черты характера и нарушение формы поведения; * Воспитывать сочувствие, желание оказывать поддержку, принимать помощь других; * Познакомить с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях. | Субботник, поход к ветеранам, классный час, социальный опрос, выезд в приют животных, социальная акция, ярмарки, сбор средств в Дом ребёнка, социальные проекты, игры на социализацию, социальные конкурсы. |
| *Духовно-нравственное направление* | Формирование у школьников ориентаций на общечеловеческие нравственные и эстетические ценности. | * Развитие личности, обладающей качествами воспитанного человека – добротой, честностью, бережливостью, аккуратностью, трудолюбием, ответственностью; * Формирование знаний о нормах и правилах отношений со сверстниками, родными и близкими, окружающими людьми; * Воспитание уважения к людям; * Усвоение норм и правил поведения в школе, на улице, в общественных местах; * Учить приёмам и правилам ведения дискуссии, аргументировано высказывать своё мнение и внимательно слушать мнение собеседника; * Раскрывать сущность нравственных поступков, поведения и отношений между людьми разного возраста на основе взаимопомощи и поддержки. | Классный час, «линейка», возложение цветов у памятников, «Бессмертный полк», поход в музей. |
| *Общекультурное направление* | Формирование ценностного отношения к прекрасному, представлений об эстетических идеалах и ценностях. | * Коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей; * Развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни; * Развитие возможных избирательных способностей и интересов ребёнка в разных видах деятельности; * Формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающих и самих себя; * Развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата; * Формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям; * Развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями в решении общих задач; * Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им. | Поход в театр/кино, выставки, осенний бал, новогодние ёлки, конкурс чтецов, классный час. |
| *Общеинтеллектуальное*  *направление* | Формирование у обучающихся опыта продуктивной исследовательской деятельности и позитивного отношения к знанию как общественной и личностной ценности. | * Воспитание коммуникативной культуры обучающихся; * Выявление и поддержка одарённых обучающихся; * Развитие любознательности, инициативности, трудолюбия, воли, настойчивости, самостоятельности в приобретении знаний; * Развитие индивидуальных способностей школьников; * Создание условий для развития у детей познавательных интересов, формирование стремления ребёнка к размышлению и поиску; * Обучение приёмам поисковой и творческой деятельности. | Библиотечный урок, олимпиады, предметные недели, конкурсы «Что? Где? Когда?» и «Поле чудес», классный час. |

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов,**  **блоков, тем** | **Количество часов** | | | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **Всего**  **часов** | **план** | **факт** |
|  | **7 класс** | **34** |  |  |  |
| **1** | **Основы знаний.**   1. Техника безопасности на занятиях. 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. 3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. | **3**  **1**  **1**  **1** |  |  | ***Коммуникативные:*** обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;  ***Регулятивные:*** формировать постановку учебной задачи;  ***Познавательные:*** читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; |
| **2** | **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**  4.Бег на 60 м.  5. Бег на 2(3) км.  6. Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики).  7.Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девочки).  8.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).  9.Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.  10. Прыжок в длину с разбега  11. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  12.Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.  13. Метание мяча 150 гр. На дальность  14.Стрельба из пневматической винтовки.  15.Туристический поход или проверка туристических навыков в игре «Зарница».  16. Подвижные игры и эстафеты на развитие выносливости, для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, | **28**  **2**  **2**  **2**  **2**  **2**  **1**  **2**  **2**  **1**  **2**  **2**  **1**  **7** |  |  | **Коммуникативные:**обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;  **Регулятивные:**формировать постановку учебной задачи;  **Познавательные:**читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;  **Личностные:** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; |
| **3** | ног,развития скоростно-силовых качеств, на развитие быстроты, гибкости, на развитие скоростно-силовых, соревновательные подвижные игры.  **Спортивные мероприятия**  16.«Сильные, смелые, ловкие, умелые».  17. «А ну-ка мальчики!», « А ну-ка девочки!».  18. Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы.  « Мы готовы к ГТО». | **3** |  |  | ***Коммуникативные:*** обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;  ***Регулятивные:*** формировать постановку учебной задачи;  ***Познавательные:*** читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;  ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ**

7 класса

**«Игровое ГТО»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | | Тематика  урока | | Кол-во часов | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
| планируемая | фактическая |
| 1 | |  | ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места.П/игры. | 1 | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. | Уметь выполнять прыжок в длину с места. |  |  |
| 2 | |  | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.  Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками. | 1 | *Коммуникативные*:  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  |  |
|  | |  |  |  | партнеров.  *Познавательные*:  выполнять прыжок в длину с разбега. |  |  |  |
| 3 |  | | Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.  Тестирование:  Бег 60 и 100м. Встречная эстафета. | 1 | *Коммуникативные*:  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные*:  правильно выполнять прыжок в длину с разбега. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и 100м. |  |  |
| 4 |  | | ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность. | 1 | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  *Познавательные*:  правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность | Совершенствование техники мяча 150 гр. на дальность  Спортивные игры по выбору детей |  |  |
| 5 |  | | ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность | 1 | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.  *Регулятивные:*  осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Проверка техники метания мяча на дальность |  |  |
| 6 | |  | ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 | *Коммуникативные*: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные*:  самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  *Познавательные*:  техника выполнения упражнений на развитие выносливости | Уметь правильно бегать в равномерном темпе |  |  |
| 7 | |  | ГТО.  Тестирование:  2000м. Спортивные игры. | 1 | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Уметь пробегать кроссовую дистанцию 2000м.,  Знать правила проведения соревнований. |  |  |
| 8 | |  | ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры. | 1 | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. |  |  |
| 9 | |  | ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры. | 1 | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. |  |  |
| 10 | |  | ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол». | 1 | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Уметь бегать дистанцию 1500 м. |  |  |
| 11 | |  | ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната. | 1 | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные*: выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов | Уметь выполнять висы и упоры,  подтягивания в висах. Перетягивание каната. |  |  |
| 12 | |  | ГТО. Тестирование:  Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  проходить тестирование | Уметь  выполнять на результат поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и тест на гибкость |  |  |
| 13 | |  | ГТО Подтягивания и отжимания.  Наклон вперед из положения стоя. | 1 | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания) |  |  |
| 14 | |  | ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры. | 1 | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель» |  |  |
| 15 | |  | ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук. | 1 | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель» |  |  |
| 16 | |  | ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега | 1 | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  самостоятельно формулировать познавательные цели.  *Познавательные*:  выполнять легкоатлетические прыжки | Совершенствовать технику прыжков в высоту. |  |  |
| 17 | |  | ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту. | 1 | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Уметь правильно выполнять прыжки на результат |  |  |
| 18 | |  | **Тестирование –** прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием» | 1 | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: проходить тестирование | Уметь метать из разных положений на дальность. Знать правила соревнований. В прыжках. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега |  |  |
| 19 | |  | ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры. | 1 | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания) |  |  |
| 20 | |  | ГТО. Наклон вперед из положения стоя | 1 | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Уметь выполнять упражнения на гибкость |  |  |
| 21 | |  | Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты. | 1 | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные*:  осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные*:  техника выполнения опорных прыжков | Уметь лазать по канату в три приёма, выполнять опорный прыжок |  |  |
| 22 | |  | Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками. | 1 | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные*:  техника выполнения опорных прыжков | Уметь выполнять опорный прыжок.  Знать историю Олимпийских игр |  |  |
| 23 | |  | Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!» | 1 | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*:  осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  выполнять двигательные умения и навыки в соревнованиях. | Владеть двигательными умениями и навыками в соревновательной деятельности. |  |  |
| 24 | |  | ГТ0 . Висы и развитие координации. | 1 | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*:  осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  техника выполнения висов | Уметь выполнять висы и упоры,  Лазать по гимнастической стенке, по канату |  |  |
| 25 | |  | ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты. | 1 | *Коммуникативные*: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.  *Познавательные*: иметь представление о особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров |  |  |
| 26 | |  | Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!» | 1 | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*:  осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  Владеть двигательными умениями и навыками в соревнованиях. | Владеть двигательными умениями и навыками в соревновательной деятельности. |  |  |
| 27 | |  | ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | *Коммуникативные*:  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  выполнять прыжок в длину с разбега. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  |  |
| 28 | |  | ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность. | 1 | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  *Познавательные*:  правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность | Совершенствование техники метания мяча на дальность  Спортивные игры по выбору детей |  |  |
| 29 | |  | Проверка туристических навыков в игре «Зарница». | 1 | *Коммуникативные*: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.  *Познавательные*: иметь представление о туристических навыках. | Уметь устанавливать палатку, определять азимут на предмет, вязать узлы, преодолевать кочки, выполнять переноску пострадавшего, состав медицинской аптечки для похода |  |  |
| 30 | |  | ГТО.  **Тестирование-** челночный бег 3х10 м. | 1 | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: : проходить тестирование | Выполнять челночный бег:  Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 31 | |  | ГТО. Тестирование:  Бег 60 и 100м. | 1 | *Коммуникативные*:  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные*:  правильно выполнять бег 60 и 100 м. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и 100м. |  |  |
| 32 | |  | ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты. | 1 | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. |  |  |
| 33 | |  | Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые». | 1 | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. |  |  |
| 34 | |  | ГТО. Бег на 1500м | 1 | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Уметь бегать дистанцию 1500 м. |  |  |
| 35 | |  | Соревновательные подвижные игры. | 1 | *Коммуникативные*: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.  *Познавательные*: владеть двигательными умениями и навыками в соревнованиях. |  |  |  |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
3. ФГОС нового поколения.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
5. В.С Кузнецов, Г.А Колодницкий « Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО» - М.: Просвещение, 2016.

6. Примерная программы «Физическая культура» 5 – 9 классы, Москва, «Просвещение». Автор: В.И Лях, 2014 год., составленной на основе ФГОС основного общего образования.

7. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.