**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 95 Калининского района Санкт-Петербурга**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано:Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Г.С. Тенишева/Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_От «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | Согласовано:Педагогическим советомПротокол № \_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | Утверждено:Директор ГБОУ лицея № 95:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.А. Сидорова/Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_От «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. |

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«ГТО - путь к Олимпу»**

**Для 4 класса**

***Программа предназначена для реализации в 2017-2018 учебном году***.

2017 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа курса внеурочной деятельности «ГТО **-** путь к Олимпу» предусматривает подготовку к  выполнению обучающихся различных возрастных групп установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

***Цель курса внеурочной деятельности* «ГТО - путь к Олимпу»** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи:

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* подготовка к  выполнению обучающихся различных возрастных групп установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса «ГТО**-**путь к Олимпу» в своем предметном содержании направлен на:

* реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
* реализацию *принципа достаточности и сообразности,* определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил *от простого к сложному,* которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* *усиление оздоровительного эффекта,* достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Сроки реализации: 2 года.**

Программа «ГТО - путь к Олимпу» ориентирована на учащихся 4-5 классы и имеет общий объем 68 часа: 1 год обучения (4 класс) – 34 часа, 2 год обучения (5 класс) – 34 часа в год. Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий.

**Форма занятий:** ведущей формой организации занятий является групповая.

Принимая во внимание главную цель развития системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач 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; соблюдение дидактических правил.

*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 двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный 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 переход 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 (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.);развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от простого к сложному.

**ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Изучение программы «ГТО**-**путь к Олимпу» должно обеспечивать появление следующих ценностных ориентиров:

1. формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
	1. чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
	2. восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; отказа от деления на «своих» и «чужих»; уважения истории и культуры каждого народа;
2. формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества на основе:
	1. уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;
3. развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
	1. формирования чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с художественной культурой родного края;
4. развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:
	1. развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
5. развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
	1. развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
	2. формирование нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.
	3. принятие личностью базовых национальных ценностей, национальных духовных традиций.

**Этапы реализации, их обоснование и взаимосвязь**

Реализация программы осуществляется в 3 этапа.

Первый этап-подготовительный (сентябрь). Ознакомление учащихся с комплексом ГТО, требования по технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные виды испытаний комплекса ГТО.

Второй этап-основной (сентябрь-март). Проведение уроков по подготовке к сдаче комплекса ГТО, проведение контрольных прикидок (соревнований) с целью контроля над уровнем подготовленности занимающихся и спортивно-массовых мероприятий. Участие в мероприятиях по тестированию общего уровня физической подготовленности школьников в Центрах тестирования по выполнению видов испытаний(тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуреи спорта. Внесение результатов прохождения школьниками тестирования комплекса ГТО в специальный журнал.

Третий этап -заключительный, аналитический (апрель-май). Анализ показателей успешности сдачи школьниками нормативов комплекса ГТО.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по направлению «ГТО- путь к Олимпу» обучающиеся должны

Знать:

-что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 2ступень комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами;

Уметь:

-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;

-правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;

-максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

-самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

Метапредметные результаты.

**РегулятивныеУУД:**

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;

-обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-составление планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

-проведение самостоятельных занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;

-нахождение адекватных способов поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

-оценивание ситуации и оперативное принятие решения;

**ПознавательныеУУД:**

-формирование понимания физкультуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

-полное и точное формулирование цели и задач совместных с другими обучающимися занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, изложение их содержания;

**Коммуникативные УУД:**

-ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-ведение дискуссии;

-обсуждение содержания и результатов совместной деятельности;

-нахождение компромиссов при принятии общих решений.

-проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

-корректное объяснение и объективное оценивание техники выполнения новых двигательных действий;

-соблюдение правил игры и соревнований;

-проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-добросовестное выполнение учебных заданий;

-проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**Формы учета результатов обучения.**

* Дневник помогает реализовывать основные принципы личностно ориентированного развивающего образования. Ребенок сам оценивает свои достижения, а не только учитель, может выразить свои впечатления об уроке, о прошедшем дне, о целой школьной неделе, научиться планировать свои дела на неделю и узнает, чему научиться в учебном году.
* Эстафеты;
* Соревнования;
* Сдача нормативов;
* Индивидуальная карта.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег на 60 м (сек.)** | Бег на 1 км (мин.) | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Метание малого мяча (м) | **Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу**  | **Прыжки на скакалке (кол-во раз в мин)** |
| **Мальчики**Золото —10,5 Серебро —11,6 Бронза —12,0**Девочки**Золото — 11,0 Серебро —12,3Бронза — 12,9  | МальчикиЗолото — 4.50 Серебро —6.10 Бронза — 6.30 ДевочкиЗолото — 6.00 Серебро —6.30 Бронза — 6.50  | МальчикиЗолото — 5 Серебро — 3 Бронза — 2 | МальчикиЗолото — достать пол ладонямиСеребро — достать пол пальцамиБронза — достать пол пальцамиДевочкиЗолото — достать пол ладонямиСеребро — достать пол пальцамиБронза — достать пол пальцами | МальчикиЗолото — 160 Серебро — 140 Бронза — 130 **Девочки**Золото — 150 Серебро — 130 Бронза — 125  | МальчикиЗолото — 32 Серебро — 27 Бронза— 24ДевочкиЗолото — 17 Серебро — 15Бронза — 13  | **Мальчик** Золотая — 16Серебро— 12Бронза— 9 |  |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |
| ДевочкиЗолото — 15 разСеребро — 9 разБронза — 7 раз |

**Учебно-тематический план**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Темазанятий | Формирование УУД | Содержание | Дата |
| план. | факт |
| **Основы знаний (1 ч)** |
|  | Вводное занятие  | проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления.формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. | Нормативные требования.Анонс будущих занятий,форм и направленийучебно-тренировочнойдеятельностиво внеурочное время.Правилаповеденияна учебно-тренировочных занятияхв спортивном зале и на пришкольнойспортивной площадке. Требование к одежде и обуви для занятий физическимиупражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условий).Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО.Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения дляразминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки вразминке. |  |  |
| **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей 22 ч.** |
|  | Развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива  | **Регулятивные**: планирование - выпол­нять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали­зации.**Познавательные:**знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. |  |  |
| 1. .
 | Развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств  | Поднимание туловища из положения лежа на спине. |  |  |
|  | Бег в медленном темпе 6—8 мин.Специальные беговые упражнения.  |  | а) бег высоко поднимая бедро. б) семенящий бег. Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений). |  |  |
|  | Развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м,.  | **Регулятивные:** целеполагание - форму­лировать и удерживать учебную задачу. **Познавательные:** общеучебные - кон­тролировать и оценивать процесс и ре­зультат деятельности. **Коммуникативные**: инициативное со­трудничество - ставить вопросы, обра­щаться за помощью; взаимодействие -формулировать собственное мнение и позицию | Имитация движений рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10с |  |  |
|  | Бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом на свободный бег |  |  |  |
|  | Отдельные элементы техники подготовки положений по команде на «старт», «внимание», «марш». | выполнение низкого старта4—6 раз по 20—30 метров не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои движения, обращая внимание на правильность первых движений со старта: отрыв рук, эффективное выталкивание туловища вперед двумя ногами и согласованность движений рук и ног на первых шагах со старта в условиях бега с наклоном туловища.1. с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег
2. 3—4 раза на отрезке до 30 м.

Высокий старт 1. принятие стартовых положения
2. Бег с максимальной скоростью 30-40м
 |  |  |
|  | Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью«Вызов номеров», «Встречная эстафета» | **Регулятивные**: контроль и самокон­троль - осуществлять итоговый и по­шаговый контроль по результату. | расстояние доповоротной стойки, конуса 20-25 м |  |  |
|  | Развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками  | **Регулятивные:** прогнозирование - пред­видеть возможности получения конкрет­ного результата при решении задач. **Познавательные:** знаково-символические - создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические - устанавливать причинно-следственные связи. **Коммуникативные:** планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; фор­мулировать собственное мнение | 1. Бег на 1,5 км или на 2 км
2. Бег в

среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м-ходьба 100 м-бег 200 м; бег 400м-ходьба 200м-бег 400 м |  |  |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине. | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. **Коммуникативные:** допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;**Личностные:** понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; | (мальчики)Перемещение спомощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки1. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук.
2. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант)

а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди)1. Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках
2. Подтягивание из виса на высокой

перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочерёдно левой и правой рукой без помощи ног. |  |  |
|  | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине  | (девочки).1. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.
2. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке
3. из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.
 |  |  |
|  | Подвижные игры: «Третий лишний», «Чехарда», «Волки и овцы»,  | **Познавательные: *общеучебные —*** само­стоятельно создавать алгоритмы дея­тельности при решении проблем раз­личного характера. |  |  |  |
|  | Развитие гибкости.Игра «Красный, зелёный». | **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия. **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Техника выполнения. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклон вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.  |  |  |
|  | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу |  | 1. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола
2. Наклон вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук.
3. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые
4. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками
 |  |  |
|  | Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия.  | **Регулятивные:** целеполагание - фор­мировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование — предвидеть уровень усвоения знаний, его временных харак­теристик.**Познавательные**: общеучебные - вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.**Коммуникативные:** взаимодействие -формулировать свои затруднения; ста­вить вопросы, вести устный диалог | Отталкиваясь одной ногой с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствия высотой 25—30 м, установленных на расстоянии 1 м от места толчка с разбега 5—7—9 беговых шагов (обеспечить безопасность приземления). |  |  |
|  | Прыжки из приседа | - Сесть. Сидя на носках (пятки подняты), бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу. - Подпрыгнуть на 10-15 см. Соблюдя параллельность пола и бедер. - После приземления оттолкнутся опять. - На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгнуть как можно выше (из положения сидя вверх). |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания,прыжок в длину с места толчком двумя ногами, выпрыгивание из полуприседаи приседа вверх с максимальным усилием, прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м),прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. | 1. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте
2. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги
3. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега
4. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега

способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  |  |
|  | Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» |  |  |  |
|  | Метание мяча150 гна дальность | **Регулятивные:** коррекция - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. целеполагание - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изме­нения в план действия**Познавательные:** общеучебные - ста­вить и формулировать проблемы; выби­рать наиболее эффективные способы решения задач.опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.**Коммуникативные:** инициативное со­трудничество - обращаться за помощью; взаимодействие — строить монологиче­ское высказывание, вести устный диалог | 1. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска:

а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов1. Метание в коридор 2—3 м.
 |  |  |
|  | Подвижные игры: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей»  |  |  |  |
| **Спортивные мероприятия11 ч.** |
|  | Подготовка к соревнованиям «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | **Регулятивные:** осуществление учебных действий - выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; кор­рекция - вносить необходимые измене­ния и дополнения.коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправле­нию ошибок; вносить дополнения и из­менения в способ действий.**Познавательные**: общеучебные - ста­вить и формулировать проблемы, само­стоятельно создавать алгоритмы дея­тельности при решении проблем раз­личного характера.**Коммуникативные**:управление ком­муникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  |  |  |
|  | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» |  |  |  |
|  | Подготовка к соревнованиям «От игры к спорту» |  |  |  |
|  | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм) |  |  |  |
|  | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. |  |  |  |
|  | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.  |  |  |  |
|  | 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.). |  |  |  |
|  | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.  |  |  |  |
|  | СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами,  |  |  |  |
| **Сдача нормативов ГТО после 2 полугодия и в конце года 5 ч.** |
|  | Сдача ГТО по всем нормативам  |  |  |  |  |  |

Оборудование:

1. Мячи;
2. Секундомер;
3. Линейка;
4. Гимнастические маты;
5. Скамейка.

Литература:

1. 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.

2. Вишневский В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.

3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

4. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман**-**М.: Просвещение, 1988г.

5. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л. В. М., Просвещение. 1986г.

6. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.

7. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция: монография. – Кiев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.

8. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.

9. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев. М.: Просвещение, 1992.

Для учащихся:

1. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 2011 г.
2. Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 2009 г.
3. Семенов С. С. Городки.- М., 2008 г.
4. Гришина В. С. Румяные щечки.- М., ФиС, 2006 г.

**Изменения, внесённые в текст программы, взятой за основу при написании рабочей программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Изменение** | **Обоснование** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |