

# Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» по учебному предмету «Физическая культура».

В результате изучения курса по предмету «Физическая культура» курса по внеурочной деятельности «Игровое ГТО» в 5-6 классах:

# Учащиеся: приобретут опыт:

* в знаниях о телесной физкультурно-двигательной и спортивной культуре;
* об основных параметрах физического состояния и развития человека, о средствах по его формированию и коррекции;
* о видах и формах, разновидностях физкультурно-двигательной деятельности;

-о спортивной тренировки и спортивных соревнованиях,

* о значениикомплексаГТО в повседневной жизни человека. и необходимости стремления к гармоничному развитию личности,
* использование игр которые помогут для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО

# Будут иметь:

**-** первоначальное представление о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, и их позитивного влияния на развитие человека,

* значение физической культуры и здоровья, как фактора успешной учебы и социализации,
* ценностное отношение к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной, спортивной культуры,
* положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО,
* разнообразные подвижные и спортивные игры для использования к всестороннему развитиюличности.
* представление о своем физическом развитии, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта,
* опыт по организации и проведения массовых спортивных соревнований «команда-класс»
* умение использоватьосвоенные игры – спортивные, подвижные, или их элементы - в самостоятельной досуговой деятельности.

# Приобретут навыки:

* использования научно-популярной литературы по предмету «Физическая культура», справочных материалов (на электронных и бумажных носителях), ресурсов Интернета при выполнении поставленных задач.
* формированиявосприятия и соблюдения социальных норм, как взаимоуважение к сопернику, взаимовыручка, взаимопомощь, способствующая формированию коллективизма и социально-ориентированного единства.
* максимального проявления физических способностей при выполнении видов испытаний
* к самостоятельным занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО.

# Учащиеся получат возможность научиться:

* осознанно использовать знания основ здорового образа жизни в быту**;**
* кприобщению к активным и регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также использовать эти занятия для воспитания целостно развитой личности.
* выбирать разнообразные интересы и потребности, региональные и национальные особенности, социальные запросы и требования к своему физическому воспитанию и здоровью.
* взаимодействоватьмежду участниками образовательного процесса, четкогособлюдения правил, этики, социальных отношений через самообладание, саморегуляцию, самокоррекцию.
* создавать положительное отношение к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

- повышать физическую подготовленность, расширять и закреплять арсенал двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры, повышать функциональные возможности организма.

# Основное содержание внеурочной деятельности учебного предмета «Физическая культура» -

Данный курс должен обеспечить формирование разностороннего физического развития личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Внеурочная деятельность по учебному предмету «Физическая культура»

# способствует:

* роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности**,**
* формированию знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,
* формированию осознанныхпотребностей и систематических занятий физической культурой и спортом, физического совершенствование и ведение здорового образа жизни**,**
* совершенствование процесса подготовки к сдаче норм комплекса ГТО на основе «игровой деятельности»,
* у обучающихся умению использования комплекса ГТО, как элемента физического воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, культуры телосложения, двигательной культуры, физической культуры, спортивной культуры в целом.
* формированию знаний и их практическое применение с межпрежметными связями (предметы физика, ОБХ, география, математика, химия)
* формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств,

**-** обогащению двигательного опыта обучающимися физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний комплекса**.**

- ориентированию на гуманистические идеалы, нормы, образы поведения.

# Тематическое планирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.п.** | **Раздел, темы** | **Класс** | |
|  |  | **5** | **6** |
| 1. | **Основы знаний** | **3** | **3** |
| 1.1 | Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. |  |  |
| 1.2 | Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями. | **1** | **1** |
| 1.3 | Телесное воспитание. ГТО и его нормативы, как ориентиры  телесного воспитания. | **1** | **1** |
| 1.4 | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. | **1** | **1** |
| 1.5 | Спортивная культура и спортивное воспитание. |  |  |
| 1.6 | Спортивная тренировка и спортивные соревнования. |  |  |
| 2 | **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных**  **способностей.** | **29** | **29** |
| 2.1 | Подвижнее игры на развитие основных физического качества – быстрота, выносливость, координация, сила, гибкость. | 17 | 18 |
| 2.2 | Подвижные игры на развитие мышцы спины, ног, брюшного  пресса | 10 | 10 |
| 2.3 | Социально-ориентированные игры: ситуационные игры, сюжетные игры. Маршрутные игры, |  | 1 |
| 2.4 | Инновационные игры | 1 |  |
| 2.5 | Игры, направленные на пропаганду и популяризацию  комплекса ГТО, | 1 |  |
| 3 | **Спортивные мероприятия** | **2** | **2** |
| 3.1 | **«**Сильные, смелые, ловкие, умелые**»** |  | 1 |
| 3.2 | «Веселые старты» | 1 |  |
| 3.3 | Спортивные мероприятия по играм ГТО. | 1 | 1 |
|  | Итого: | **34** | **34** |

**Учебно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.п.** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Элементы содержания** | **Примеча**  **ние** |
| **1.** | Правила техники безопасности на занятиях физической  культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями. | 1 | Правила техники безопасности на занятиях физической  культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями.  Подвижные игры по выбору. |  |
| **2.** | Подвижные игры для развития мышц ног, рук, спины. | 1 | Упражнения со скакалкой. Игры с элементами прыжков, встречные эстафеты,  «Попрыгунчики-воробушки»,  «Кузнечик», «Удочка». |  |
| **3.** | Подвижные игры для развития мышц спины, плечевого пояса. | 1 | Упражнения с волейбольными мячами: передача мяча из-за головы, передача мяча снизу, сбоку. Игры: «Метатели», «К своим флажкам», «Метко в цель» |  |
| **4.** | Подвижные игры для развития  мышц брюшного пресса. | **1** | Круговые эстафеты,  «Ктосильнее». «Тачка»,  «Кошка», «Паучки» |  |
| **5.** | Подвижные игры для развития мышц спины. | 1 | Упражнения с малым мячом. Игры «Мяч за черту», «Мяч водящему», «Перетягивание в парах» |  |
| **6.** | Ознакомление с нормативами  комплекса ГТО согласно своей ступени. Игры по выбору. | 1 | Ознакомление с нормативами  комплекса ГТО согласно своей ступени, требования к технике выполнения тестов. Игры по выбору с предметами и без предметов. |  |
| **7.** | Подвижные игры для развития  физического качества – быстрота. | 1 | Упражнения с набивными  мячами. «Бомбардиры», «Кто дальше?» «Третий лишний»,  «Вызов номеров», «Ловля парами» |  |
| **8.** | Подвижные игры для развития физического качества –  выносливость. | 1 | Упражнения на скамейке.  «Перехват мяча», «Рыбаки и  рыбки», «Регби», «Кислый круг» |  |
| **9.** | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Упражнения с пряжками на месте и в движении: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»,  «Парашютисты», «Охотники и  утки» |  |
| **10.** | Подвижные игры на развитие физического качества – гибкость. | 1 | Упражнения с баскетбольными мячами: «На встречу удочке»,  «Прыгуны и ползуны», «Бег  пингвинов» |  |
| **11.** | Двигательная культура человека. Игры по выбору. | 1 | Физкультурно-двигательная деятельность, ее виды, формы и  разновидности. Игры по выбору. |  |
| **12.** | Подвижные игры для развития  ловкости. | 1 | Упражнения с мячами: передача  мяча двумя руками из различных |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | исходных положений: «Передал-  садись», «Защита укреплений»,  «Толкание ядра» |  |
| **13.** | Подвижные игры на развитие  координации движений | 1 | Упражнения с волейбольными  мячами, различные эстафеты.  «По наземным мишеням»,  «Гонка мячей», «Снайперы». |  |
| **14.** | Подвижные игры на развитие  общей выносливости. | 1 | Упражнения в парах, Подвижные  игры командного характера.  «Команда быстроногих», «Бег  командами», «Невод» |  |
| **15.** | Подвижные игры на развитие  скоростно-силовых качеств. | 1 | Эстафеты с преодолением  горизонтальной и вертикальной препятствий, Подвижные игры индивидуального характера.  «Слон», «Чехорда», «Ловишки с  ленточкой**»** |  |
| **16.** | Игры, направленные на  пропаганду комплекса ГТО, | 1 | Игры, направленные на  овладение элементами физических качеств.Игры по  выбору на охват основных групп мышц |  |
| **17.** | Подвижные игры на развитие  физического качества – сила. | 1 | Упражнения с элементами  сопротивления и единоборства:  «Силачи», «Ловкие и умелые»,  «Борцы» |  |
| **18.** | Подвижные  игры,направленные на развития мышц верхнего плечевого  пояса. | 1 | Упражнения с малыми мячами и  метанием в цель: «Переноска груза», «Подъѐмный кран»,  «Толкание ядра» |  |
| **19.** | Подвижные  игры,направленные на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Упражнения с волейбольными  мячами, броски, ловля мяча:  «Передал-садись», «Город и село», «Точная подача». |  |
| **20.** | Подвижные игры,  направленные на развитие скоростных качеств. | 1 | Упражнения со скакалкой. Игры  «Смена лидеров», «Метатели», встречные эстафеты с предметами |  |
| **21.** | Подвижные игры  направленные на развитие координации движении. | 1 | Прыжки, бег, метание,  различные сочетания перечисленных элементов:  «Снайперы», «Защита укреплений», «Регби». |  |
| **22.** | «Веселые старты» - спортивное  мероприятие. | 1 | Спортивное мероприятие,  направленное на закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах. |  |
| **23.** | Подвижные игры,  направленные на развитие физического качества –  быстрота. | 1 | Упражнение – челночный бег.  Игры: «Конники-спортсмены»,  «Вызов номеров», «К своим  флажкам» |  |
| **24.** | Спортивная культура и  спортивное воспитание | 1 | Соревновательные подвижные  игры. Особенности их организации и проведения. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **25.** | Подвижные игры на развитие  опорно-двигательного аппарата. | 1 | Прыжковые упражнения.  Беговые упражнения. «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки»,  «Драконы» |  |
| **26.** | Подвижные игры,  направленные на развитие глазомера. | 1 | Упражнения с малыми мячами.  «Метко в цель! «Снайперы»,  «Мороз-красный нос» |  |
| **27.** | Подвижные игры направлены  на развитие основных групп организма. | 1 | Подвижные игры по выбору с  предметами (мяч, скакалка, кубик) |  |
| **28.** | Инновационные игры –  подвижные игры, моделирующие самими учащимися. | 1 | Подвижные игры, которые  придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач |  |
| **29.** | Подвижные игры,  направленные на развитие мышц рук, ног, спины. | 1 | Упражнения с малым мячом.  Игры: «Бой петухов», «Тяни в круг», «Тачка» |  |
| **30.** | Подвижные игры,  направленные на развитие мышц брюшного пресса, ног, рук. | 1 | Упражнения в парах: «Волк во  рву», «Зайцы в огороде»,  «Прыжки по полоскам» |  |
| **31.** | Подвижные игры,  направленные на развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 | Упражнения с большими  мячами. Игры навнимание, сообразительность, быстроту реакции «Попади в мяч»,  «Защита укреплений»,  «Попрыгунчики-воробушки» |  |
| **32.** | Подвижные игры на развитие  скоростно-силовых качеств. | 1 | Упражнения в беге, прыжках.  «Конники-спортсмены»,  «Команда-быстроногих», «Гонка  за лидером» |  |
| **33.** | Подвижные игры,  направленные на развитие основных физических качеств. | 1 | Упражнения, направленные на  развитие основных физических качеств. «Гонка за лидером»,  «Гусеница», «Велогонщики» |  |
| **34.** | Спортивные мероприятия по  играм комплекса ГТО. | 1 | Спортивное мероприятие,  направленное на закрепление  ранее изученных элементов в играх и эстафетах. |  |

# Учебно-тематическое планирование 6 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.п.** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-**  **во**  **часов** | **Элементы содержания** | **Примечание** |
| **1** | Правила техники  безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями. | 1 | Правила техники  безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями. Игры по  выбору |  |
| **2** | Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Беговые и прыжковые упражнения. «Вызов номеров», «Простые  пятнашки», «Волки и овцы» |  |
| **3** | Подвижные игры на развитие мышц спины, туловища, ног. | 1 | Упражнения с мячом  «Команда быстроногих»,  «Круговорот», «Лабиринт**»** |  |
| **4** | Подвижные игры для развития мышц рук,  плечевого пояса | 1 | Игры по выбору с переноской, расстановкой,  собиранием предметов. |  |
| **5** | Подвижные игры для развития мышц рук, тазобедренного сустава, ног. | 1 | Упражнения с набивными мячами.«Бой петухов»,  «Тачка», «Перетягивание  каната», «Кто сильнее». |  |
| **6** | Подвижные игры для развития мышц брюшного пресса, спины. | 1 | Перетягивание в парах  «Удержись в круге»,  «Выталкивание из круга!  «Зайцы в огороде» |  |
| **7** | ГТО и его нормативы, как  ориентирытелесного воспитания обучающихся | 1 | Организм человека,  основные параметры физического состояния и развития. ГТО и его  нормативы**.** |  |
| **8** | Подвижные игры для развития мышц спины, рук, плечевого пояса. | 1 | Упражнения с отягощением  **«**Ванька-встанька», «Летучая мышь», «Горка»,  «Черепашки » |  |
| **9** | Подвижные игры на развитие спины, ног, опорно- двигательного аппарата. | 1 | Упражнения на скакалке, прыжки на скакалках,  «Веревочка», «Часики»,  «Рыбаки и рыбки» |  |
| **10** | Подвижные игры для  развития мышц ног, рук, тазобедренного сустава. | 1 | Упражнения с малыми  мячами. «Метко в цель»,  «Бомбардиры», «Ловишки» |  |
| **11** | Подвижные игры для  развития физического качества – быстрота. | 1 | Упражнения на  сопротивление. «Вызов номеров», «Волки и овцы»,  «Пятнашки» |  |
| **12.** | Подвижные игры,направленные на развитие глазомера. | 1 | Упражнения с мячом в парах. «Передал-садись»,  «Метко в цель», «Борьба за  мяч». |  |
| **13** | Подвижные игры, | 1 | Упражнения с ведением |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | направленные на развитие  быстроты реакции. |  | мяча, передачей мяча.  «Круговая эстафета»,  «Круговорот», «Смена  лидеров» |  |
| **14.** | Подвижные игры,  направленные на развитие скоростных качеств. | 1 | Упражнения спередачей  мяча. «Передал-садись», «По мишеням», «Снайперы» |  |
| **15** | Подвижные игры на развитие  гибкости, координации движений. | 1 | Различные эстафеты с  применением технических приемов:«Кузнечики»,  «Рыбаки и рыбки», «Мяч капитану» |  |
| **16.** | Физкультурно-двигательное  воспитание. Игры по выбору. | 1 | Правильная и совершенная  техника движений, свобода движений. Нормы ГТО иих выполнение для  физкультурно-двигательного воспитания. |  |
| **17.** | Подвижные игры для  развития физического качества – выносливость | 1 | Упражнения с мячами.  «Смена лидеров», «Гонки с выбыванием», «Пятнашки» |  |
| **18.** | Подвижные игры,  направленные на развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Упражнения с мячом. «Гонка  мячей по кругу», «Рыбаки и рыбки», «Удочка»,  «Пятнашки, «Борьба за мяч |  |
| **19.** | Подвижные игры,  направленные на развитие физического качества – гибкость. | 1 | Упражнения с лазанием,  перелазанием, с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий «Белка на дереве», «Скалолазы»,  «Отними орех» |  |
| **20.** | Подвижные  игры,направленные на  развитие физического качества – сила. | 1 | Упражнения в парах на  сопротивление. «Слон»,  «Тачка», «Гусеница» |  |
| **21.** | Подвижные игры,  направленные на развитие скоростных качеств. | 1 | Упражнения  общеразвивающего характера. «Пятнашки с ленточками», «Команда  быстроногих», «Удочка» |  |
| **22.** | «Сильные, смелые, ловкие,  умелые!» | 1 | Соревнования, конкурсы,  игры внутри класса, между параллелями классов и т.д.  Подвижные игры по выбору. |  |
| **23.** | Подвижные игры,  направленные на развитие координационных способностей. | 1 | Упражнение на  гимнастической скамейке.  «Ручеек». «Черные и белые»,  «Волк во рву» |  |
| **24.** | Спортивная тренировка и  спортивные соревнования. | 1 | Массовые спортивные  соревнования школьников, особенности их организации и проведения – программа,  система определения |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | победителей |  |
| **25.** | Подвижные игры,  направленные на развитие быстроты. | 1 | Упражнения с мячом.  «Команда быстроногих»,  «Гонка-преследование»,  «Гонка за лидером» |  |
| **26.** | Подвижные игры,  направленные на развитие мышц спины, ног, брюшного  пресса. | 1 | Упражнения в парах на  отягощение. «Перетягивание каната», «Бой петухов»,  «Скакалочка» |  |
| **27.** | Подвижные игры,  направленные на развитие глазомера и быстроты реакции. | 1 | Упражнение в парах. «Метко  в цель», «Точный бросок»,  «Зоркий глаз» |  |
| **28.** | Социально-ориентированные  игры. Маршрутные игры, | 1 | Сюжетно-ролевые, ролевые,  ситуационно-ролевые, деловые, маршрутные, направленные, и  содействующие личностному развитию. Игры по выбору |  |
| **29.** | Подвижные игры,  направленные на развитие координации движений | 1 | Упражнение со скакалкой.  «Веревочка», «Кот в мешке»,  «Салки с ленточками» |  |
| **30.** | Подвижные игры  направленные на развитие  ловкости. | 1 | Упражнения с малыми  мячами. «Черные и белые»,  «Кислый круг», «Мяч ловцу» |  |
| **31.** | Подвижные игры,  направленные на развитие  скоростных способностей. | 1 | Упражнения с обручем.  «Тоннель», «Зайцы, сторож и  Жучка», «Зайцы в огороде». |  |
| **32.** | Подвижнее игры,  направленные на развитие  скоростно-силовых качеств. | 1 | Упражнение с отягощением.  «Зоркий глаз», «Точная  подача», «Чиж», «Бабки» |  |
| **33.** | Подвижные игры  направленные на развитие  гибкости. | 1 | Упражнение в парах.  «Тоннель», «Прыгуны и  ползуны», «Бег пингвинов» |  |
| **34.** | Спортивные мероприятия по  играм комплекса ГТО | 1 | Спортивные мероприятия и  соревнования «команда- класс», внутри класса, между параллелями классами, между разными классами. |  |