


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школа № 199  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
  
О.В.Протасова  
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

**СОГЛАСОВАНА**


Заместитель директора  
по учебно-воспитательной  
работе



Н.В.Михайлова

**УТВЕРЖДЕНА**

Врио директора  
ГБОУ школы №199  
Приморского района  
Санкт-Петербурга

  
О.В.Протасова  
Приказ № 65/1 от 29.08.2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности**

**«ПОДГОТОВКА К «ГТО»»**

для 5-9 классов

Составитель:  
учитель физической культуры

**Санкт-Петербург**

**2023/2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении Федеральной образовательной программы начального общего образования»;
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении Федеральной образовательной программы основного общего образования»;
4. Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее- СП2.4.3648-20);
5. Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН1.2.3685-21);
6. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ школы № 199 Приморского района Санкт-Петербурга (приказ от 29.08.2023 г. № 65).

Современный этап развития общества характеризуется большим количеством инновационных преобразований, в том числе и в сфере образования. В связи с этим большое значение приобретает проблема формирования личности, ориентированной на ведение здорового образа жизни и, которая отражает новые подходы в деле сохранения здоровья подрастающего поколения. Во все времена и при любых социально-экономических и политических ситуациях здоровье детей является одним из важнейших показателей благополучия и процветания страны, определяет перспективы развития общества, его научный и экономический потенциал.

В этой связи следует отметить, что Закон Российской Федерации «Об образовании» и программы реформирования образования определяют в качестве решающего условия успешности преобразований создание двух главных социальных ориентиров: развитие образовательных систем, обеспечивающих высокое качество образования и сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов, работающих в режиме инновационных, экспериментальных технологий.

**Актуальность программы:** в настоящее время увеличивается число учеников, имеющих те или иные функциональные отклонения в состоянии и здоровья. Кроме того, снижается двигательная активность школьников. В связи с этим, рационально организованные занятия физической культурой и спортом могут компенсировать недостатки образовательной деятельности в сфере здоровьесбережения и создать предпосылки для формирования стойкой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями в спортивных секциях, кружках, а также самостоятельно. Всё выше сказанное подтверждает актуальность программы «Общая физическая подготовка» (на основе упражнений, входящих в комплекс «ГТО»), так как здоровье школьников относится к приоритетным направлениям в сфере образования.

**Цель программы** – обеспечить учащимся высокий уровень реального здоровья, вооружить их необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для

ведения здорового образа жизни и воспитывать у детей культуру здоровья, приобщить их занятиям физическими упражнениями, входящими во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Задачи программы:**

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

- формировать знания в области физической культуры и спорта, их истории и современном развитии, роли в формировании культуры здоровьесбережения;
- получать знания, обучать двигательным навыкам и умениям в области физической культуры и спортивно-оздоровительной деятельности, формировать умение самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, формировать умение коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать работоспособность и функциональные возможности организма в постоянно изменяющейся жизненной ситуации;
- готовить учащихся к сдаче норм «ГТО».

Данная программа разработана для реализации образовательного процесса в рамках дополнительного образования учащихся 5-9 классов. Темы разделы программы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. По каждому разделу предусмотрено проведение теоретических занятий, изучение и дальнейшее совершенствование специальных двигательных умений и навыков на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материалов, календарно-тематического планирования уроков физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые входят в комплекс «ГТО» и пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Программа дополнительного образования по физкультурно- спортивному направлению является одной из важнейших ступеней на пути к созданию предпосылок для успешного формирования культуры ведения здорового образа жизни и должна стать неотъемлемой частью всего образовательного процесса в школе. основополагающая идея программы состоит в том, чтобы усилить мотивацию школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, сохранению физического и психического здоровья учащихся, являющегося основным компонентом благополучия и успешности человека. Программа внеурочной деятельности

«Общей физической подготовки» направлена на формирование у учащихся универсальных учебных действий.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;
- взаимодействовать с учителем и 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 по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом с учётом требований, предъявляемых к безопасности жизнедеятельности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать и распределять физическую и психологическую нагрузку и регулировать интервалы отдыха в процессе занятий физическими упражнениями;
- анализировать и объективно оценивать полученные результаты собственной деятельности, определять критерии оценки и находить возможности и способы повышения качества выполняемых упражнений;
- видеть красоту движений, давать характеристику эстетического значения движений и физических упражнений;
- оценивать красоту телосложения и осанки, стремиться к формированию собственного тела в соответствии с общепринятыми эталонными образцами;
- технически правильно выполнять физические упражнения, выстраивать рациональный алгоритм действий, применяемых в базовых видах спорта, использовать приобретённый опыт в игровой и соревновательной деятельности.

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

- представлять физическую культуру и спорт как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- принимать участие в организации и проведении соревнований по видам спорта, осуществлять волонтерскую деятельность;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры, имеющие различную целевую направленность с учащимися младшего школьного возраста;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять приобретённые жизненно важные двигательные навыки и умения в различных жизненных ситуациях, регулярно изменяющихся, вариативных условиях.

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1. Теоретический раздел - 2 часов</b>				
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ «ГТО» современности. Упражнения, входящие комплекс «ГТО» Упражнения общей физической направленности. Влияние физических упражнений на состояние организма человека. Личная и общественная гигиена во время занятий физической культурой и спортом.	2	0	2
1.2				
1.4				
1.5				
<b>2. Общая физическая подготовка – 6 часов</b>				
2.1	Развитие выносливости.	15мин	45 мин	1
2.2	Развитие скоростных качеств.	15мин	45 мин	1
2.3	Развитие скоростно-силовых качеств.	15мин	45 мин	1
2.4	Развитие силовых качеств.	15мин	45 мин	1
2.5	Развитие гибкости.	15мин	45 мин	1
2.6	Развитие координационных способностей.	15мин	45 мин	1
<b>3. Лёгкая атлетика – 8 часов</b>				
3.1.	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	15мин	45 мин	1
3.2	Бег на короткие дистанции.	15мин	45 мин	1
3.3	Бег на средние дистанции.	15мин	45 мин	1
3.4	Бег на длинные дистанции.	15мин	45 мин	1
3.5	Прыжки в длину с места и с разбега.	15мин	45 мин	1
3.6	Метание.	15мин	45 мин	1
3.7	Эстафетный бег.	15мин	45 мин	1
3.8	Кроссовая подготовка	15мин	45 мин	1
<b>4. Гимнастика с элементами атлетической гимнастики – 6 часов</b>				
4.1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	15мин	45 мин	1
4.3	Упражнения в висах и упорах.	15мин	45 мин	1
4.4	Опорные прыжки.	15мин	45 мин	1
4.5	Гимнастические упражнения для развития силы.	15мин	45 мин	1
4.6	Гимнастические упражнения для развития гибкости.	15мин	45 мин	1
4.7	Гимнастические упражнения для развития ловкости и координационных способностей	15мин	45 мин	1

<b>5. Плавание – 6 час</b>				
5.1	Техника безопасности на занятиях плаванием. Техника погружения в воду, ныряния и скольжения.	15мин	45 мин	1
5.3	Техника плавания кролем на груди.	15мин	45 мин	1
5.4	Техника плавания кролем на спине.	15мин	45 мин	1
5.5	Техника плавания брассом	15мин	45 мин	1
5.6	Техника плавания дельфином.	15мин	45 мин	1
5.7	Комплексное плавание. Старты и повороты.	15мин	45 мин	1
<b>6. Спортивные и подвижные игры – 3 часов</b>				
6.1	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми	15мин	45 мин	1
6.2	Подвижные игры и эстафеты. Баскетбол.	15мин	45 мин	1
6.3	Волейбол	15мин	45 мин	1
<b>7. Стрельба из пневматической винтовки – 3 часов</b>				
7.1	Техника безопасности на занятиях по стрельбе.	15мин	45 мин	1
7.2	Стрельба из положения сидя.	15мин	45 мин	1
7.3	Стрельба из положения стоя	15мин	45 мин	1
	Всего			34 ч.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

### **Теоретический раздел – 2 часа.**

1. *Введение* - инструктаж по техники безопасности и правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом.
2. *«ГТО» история возникновения и развития* – предпосылки зарождение комплекса ГТО в СССР, виды испытаний, роль ГТО в советской системе физического воспитания, дата образования и отмены комплекса ГТО.
3. *«ГТО» современности. Упражнения, входящие комплекс «ГТО»* - возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», его роль в современной системе физического воспитания, ступени ГТО, виды испытаний. Упражнения общей физической направленности – комплексы физических упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств.
4. *Влияние физических упражнений на состояние организма человека* – основные системы жизнеобеспечения организма и влияние занятий физкультурой и спортом на качество их работы.
5. *Личная и общественная гигиена во время занятий физической культурой и спортом* – понятие о гигиене, использование средств личной гигиены на занятиях физической культурой и спортом, гигиена одежды и места для занятий физическими упражнениями.



### **Общая физическая подготовка – 6 часов.**

1. *Развитие выносливости* – длительное выполнение упражнений в среднем темпе, с короткими интервалами отдыха, беговые и прыжковые упражнения.
2. *Развитие скоростных качеств* – упражнения на быстроту реакции, выполнение упражнений в быстром темпе с отдыхом до полного восстановления, скоростные эстафеты.
3. *Развитие скоростно-силовых качеств* – прыжковые упражнения на месте и в движении, с предметами и через предметы, упражнения с набивными мячами.
4. *Развитие силовых качеств.* Упражнения в висах и упорах, с отягощениями.
5. *Развитие гибкости* – упражнения на развитие гибкости в плечевых и тазобедренных суставах, позвоночнике, упражнения с приложением силы партнёра, упражнения с помощью партнёра, создающего особые условия.
6. *Развитие координационных способностей* – упражнения в равновесии, упражнения с предметами, прыжки на скакалке, лазания по канату и упражнения на шведской стенке.

### **Лёгкая атлетика - 8 часов.**

1. *Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой* - инструктаж по технике безопасности и правила безопасного поведения на занятиях лёгкой атлетикой.
2. *Бег на короткие дистанции* - высокий старт, стартовый разгон, выполнение стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу, изучение техники стартового разгона, изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.
3. *Бег на средние дистанции* – бег в равномерном и переменном темпе, повторное выполнение отрезков в 400-600м.
4. *Бег на длинные дистанции* – бег в равномерном темпе от 1000 до 2000м, развитие выносливости.
5. *Прыжки в длину с места и с разбега* – техника прыжка в длину, отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием, техники полетной фазы и приземления.
6. *Метание* – метание на точность и на дальность, финальное усилие в метании.
7. *Эстафетный бег.*
8. *Кроссовая подготовка* – техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег 4x100м, 4x200м, 4x400мм.

### **Гимнастика с элементами акробатики – 6 часа.**

1. *Техника безопасности на занятиях гимнастикой* - инструктаж по технике безопасности и правила безопасного поведения на занятиях гимнастикой.
2. *Упражнения в висах и упорах* – раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из виса стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя методом проводки, подъём переворотом.
3. *Опорные прыжки* – прыжки боком, согнув ноги, способом ноги врозь.
4. *Гимнастические упражнения для развития силы* – отжимание, подтягивание, упражнение на пресс, для укрепления мышц спины, упражнения с гантелями.
5. *Гимнастические упражнения для развития гибкости* – маховые движения ногами и руками, наклоны, выпады, шпагаты и полушпагаты.
6. *Гимнастические упражнения для развития ловкости и координационных способностей* – упражнения на перестроение положения тела в пространстве, смена деятельности в соответствии необходимостью выполнять движения максимально быстро и с минимальными затратами сил.

### **Плавание – 6 часов.**

1. *Техника безопасности на занятиях плаванием* – инструктаж по технике безопасности и правила безопасного поведения на занятиях плаванием. Техника погружения в воду, ныряния и скольжения – техника ныряния в глубину и длину, скольжение на груди и на спине при помощи ног и без движения.
2. *Техника плавания кролем на груди* - плавание кролем на груди при помощи рук, ног и способом в целом, старты и повороты.
3. *Техника плавания кролем на спине* - плавание кролем на спине при помощи рук, ног и способом в целом, старты и повороты.
4. *Техника плавания брассом* - плавание брассом при помощи рук, ног и способом в целом, старты и повороты.
5. *Техника плавания дельфином* - плавание дельфином при помощи рук, ног и способом в целом, старты и повороты.
6. *Комплексное плавание* – последовательность и совершенствование способов плавания, плавание комплексно от 100м до 400м. Старты и повороты – старты из воды, с бортика и стартовой тумбы, повороты различными способами.

### **Спортивные и подвижные игры – 3 часов.**

1. *Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми* - инструктаж по технике безопасности и правила безопасного поведения на занятиях спортивными и подвижными играми.
2. *Подвижные игры и эстафеты* – подвижные игры на координацию и внимание, с мячами, скакалками, беговые эстафеты. Баскетбол – стойки, перемещения, повороты и остановки в баскетболе, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, от головы, броски в кольцо с места и в движении, взаимодействие игроков в нападении и защите.
3. *Волейбол* – стойки и перемещения в волейболе, нижняя и верхняя подачи, прием мяча сверху и снизу, атакующий удар, блокирование, взаимодействие игроков в нападении и защите.

### **Стрельба из пневматической винтовки – 3 часов.**

1. *Техника безопасности на занятиях по стрельбе* - инструктаж по технике безопасности и правила безопасного поведения на занятиях стрельбой.
2. *Стрельба из положения сидя* – заряджение, изготовка, прицеливание, стрельба с упора и без с локтя, сидя за столом, стрельба из положения сидя с 5-10м
3. *Стрельба из положения стоя* - заряджение, изготовка, прицеливание, стрельба с упора и без с локтя, стоя с опорой о стол и держа винтовку навесу, стрельба из положения стоя с 5-10м.

### **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:**

Спортивно-оздоровительная деятельность организуется в форме занятий в спортивных секциях, игровой деятельности, беседа о здоровом образе жизни, познавательных экскурсий, участия в оздоровительных процедурах. Используется парную и групповую фронтальную форму работы.

#### ***Требования к уровню обеспечения и проведения занятий.***

Для реализации целей и задач программы в части материально-технического обеспечения необходимы следующие условия:

- наличие и соответствие санитарно-гигиеническим нормам и требованиям спортивного зала;
- наличие и соответствие санитарно-гигиеническим нормам и требованиям спортивной площадки;
- наличие и соответствие санитарно-гигиеническим нормам и требованиям спортивного инвентаря.

#### ***Методы проведения занятий.***

Разнообразие методов, их оптимальный выбор позволяют успешно решать программные задачи, сохранить у детей устремленность, достичь планируемых результатов освоения программы.

#### ***Используемый комплекс методов:***

Словесный: рассказ, объяснение, инструктаж, лекция, беседа;

Наглядный: наблюдение, иллюстрация и демонстрация презентаций и видеофильмов, встречи с известными спортсменами города;

Практический: выполнение практических заданий, тренировки, соревновательная деятельность;

Исследовательский: познавательные экскурсии;

Проектный: Разработка положения и защита сценария о проведении школьных соревнований «команда-класс». Составление календаря спортивно-массовых мероприятий, положений о соревнованиях.

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Домашнее задание	План	Факт
<b>Легкая атлетика – 8 часов</b>					
1.	Инструктаж по технике безопасности. «ГТО» история возникновения и развития.	1	Без задания		
2.	Техника спринтерского бега. ОФП. Развитие скоростных способностей.	1	Правила поведения на занятиях ОФП.		
3.	Техника спринтерского бега. Низкий старт, стартовый разгон. ОФП. Развитие скоростных способностей.	1	Комплекс ОРУ.		
4.	Бег на средние дистанции 1000-1500 м. ОФП. Развитие выносливости.	1	Комплекс ОРУ.		
5.	История и предпосылки создания комплекса ГТО. Метание на точность попадания в коридоре 5-6 метров. ОФП.	1	ОРУ в движении.		
6.	Техника прыжка в длину способом «прогнувшись», техника отталкивания, сочетание разбега и отталкивания. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ в движении.		
7.	Встречная эстафета. Техника передачи эстафетной палочки. ОФП. Подвижные игры	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		
8.	Классификация упражнений общей физической направленности. Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2000 м. ОФП. Развитие выносливости.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		
9.	Гладкий бег. Бег 2000 м - без учета времени. ОФП. Развитие выносливости.	1	ОРУ. Упражнения на развитие выносливости		
<b>Гимнастика – 6 часов</b>					
10.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения. ОФП. Развитие силовых способностей.	1	ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад.		
11.	Акробатические упражнения. ОФП. Развитие координационных способностей.	1	ОРУ. Упражнения на развитие координации		
12.	Акробатические комбинации из ранее изученных элементов. ОФП. Развитие гибкости.	1	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости		
13.	Влияние физических упражнений на организм человека. Упражнения в висах и упорах. ОФП. Развитие ловкости.	1	ОРУ. Упражнения на развитие ловкости		

14.	Упражнения в висах и упорах. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	ОРУ. Упражнения на развитие силы		
15.	ОФП. Развитие гибкости в плечевых и тазобедренных суставах.	1	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости		
<b>Плавание – 6 часов</b>					
16.	Техника безопасности на занятиях плаванием. Техника погружения в воду, ныряния, скольжения	1	ОРУ. Дыхательная гимнастика		
17.	Плавание кролем на груди.	1	ОРУ. Специальные упражнения для рук способом кроль на груди		
18.	Возрождение современного Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Плавание кролем на спине	1	ОРУ. Специальные упражнения для рук способом кроль на спине.		
19.	Плавание способом брасс	1	ОРУ. Специальные упражнения для рук способом брасс.		
20.	Плавание способом дельфин	1	ОРУ. Специальные упражнения для рук способом дельфин.		
21.	Комплексное плавание	1	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Отжимания от пола.		
<b>ОФП – 6 часов</b>					
22.	«ГТО» современности. Упражнения, входящие в комплекс «ГТО». Влияние физических упражнений на состояние организма человека	1	Без задания		
23.	ОФП. Развитие выносливости – длительное выполнение упражнений в среднем темпе, с короткими интервалами отдыха, беговые и прыжковые упражнения	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
24.	ОФП. Развитие скоростных качеств – упражнения на быстроту реакции, выполнение упражнений в быстром темпе	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения.		
25.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжковые упражнения на месте и в движении.	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения.		
26.	ОФП. Развитие силовых качеств. Упражнения в висах и упорах, упражнения с отягощениями.	1	ОРУ. Силовая гимнастика.		
27.	ОФП. Развитие гибкости – упражнения на развитие гибкости в плечевых и тазобедренных суставах, позвоночнике, упражнения с применением силы партнера.	1	ОРУ. Упражнения на гибкость.		

28.	ОФП. Развитие координационных способностей – упражнения в равновесии, упражнения с предметами, прыжки на скакалке, лазания по канату и упражнения на шведской стенке.	1	ОРУ. Упражнения со скакалкой		
<b>Спортивные игры – 3 часа</b>					
29.	ОФП. Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Подвижные игры на координацию и внимание, с мячами, скакалками, беговые эстафеты.	1	ОРУ. Упражнения с предметами.		
30.	ОФП. Баскетбол – стойки и перемещения, передачи мяча, броски в кольцо, взаимодействие игроков в нападении и защите.	1	ОРУ. Упражнения м мячом.		
31.	ОФП. Волейбол – стойки и перемещения, нижняя и верхняя подачи, прием мяча сверху и снизу, атакующий удар, блокирование, взаимодействие игроков в нападении и защите.	1	ОРУ. Упражнения м мячом.		
<b>Стрельба – 3 часа</b>					
32.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из положения сидя – заряджение, изготовка, прицеливание.	1	Без задания		
33.	Стрельба с упора и без с локтя, сидя за столом, стрельба из положения сидя с 5-10м	1	Без задания		
34.	Стрельба из положения стоя - заряджение, изготовка, прицеливание, стрельба с упора и без с локтя, стоя с опорой о стол и держа винтовку на весу, стрельба из положения стоя с 5-10м.	1	Без задания		

### **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.**

*Для оценивания достижения планируемых результатов используются следующие формы:*

- контрольный норматив при выполнении специального упражнения, задания;
- результативность по итогам эстафет, соревнований и т.п.,
- сдача норм ГТО.

#### *Критерии оценивания планируемых результатов.*

Оценивание планируемых результатов проводится на основе результатов сдачи ребенком **контрольных нормативов** (далее – К.Н.), по итогам участия детей в спортивных соревнованиях, сдаче норм ГТО. По итогам сдачи норм ГТО ребенок может получить золотой, серебряный или бронзовый значок ВФСК «ГТО».

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

*Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций*  
компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

#### *Спортивный инвентарь*

- гантели, эспандеры;
- шведская стенка, платформа для отжиманий;
- гимнастические скамейки, маты, коврики;
- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, рулетка для прыжка и др.).

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2016.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях,- Москва,.: Просвещение, 2015.
3. Под редакцией Колодницкий Г.А.»Внеурочная деятельность учащихся: Легкая атлетика» М: »Просвещение»,2011г.4.«Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
4. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. -М., 2005.-224с
5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с7.
6. «Внеурочная деятельность учащихся: Легкая атлетика» Под редакцией Колодницкий Г.А. М: «Просвещение»,2011г.
7. Макаренко Л.П. Юный пловец,1983.
8. Методическое пособие по начальному обучению плавания (программа на 16-18 занятий). МКО Московское городское физкультурно- спортивное объединение.-.,1998.
9. Плавание «Примерной программы плавания спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва» - М. 2004
10. Плавание 100 лучших упражнений Блат Люсеро – Москва 2010 г.
11. Учебное пособие для вузов «Плавание» А.Д. Викулов – Москва 2004 г.
12. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г
13. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.
14. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. – Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., М.: Просвещение, 2018
15. В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 2017 г.
16. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова «Гимнастика» Москва «Академия» 2015 г
17. Спортивная гимнастика, учебник для ИФК/ под ред. В.М.Смолевского - М: Физкультура и спорт, 2019 г.
18. Вайнштейн Л. М. Основы стрелкового мастерства. - М.:ДОСААФ СССР, 1960
19. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981
20. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Изд-во Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК,1995г.