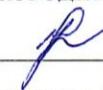


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Администрация города Рубцовска
МБОУ «Гимназия №11»

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрено на заседании МО учителей физкультуры и ОБЖ Руководитель МО  Н.А. Данько Протокол № 1 от 27.08.2025 | Согласовано Зам.директора по УВР  А. С. Горохова Протокол №1 от 29.08.2025 | УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Гимназия №11»  Л. С. Шуткова Приказ № 314 от 29.08.2025г.  |
|---|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по курсу «К вершинам ГТО»

в 5 классе
на 2025-2026 учебный год.

Составитель: Михайлова Наталья Дмитриевна,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» для учащихся 5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 23 декабря 2020 года № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254».

Вариативные модули объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных, предметных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Количество часов, отводимых на изучение данного курса:

Общий объём часов, отведённых на изучение курса «К вершинам ГТО» в 5 классе составляет 33 часа (1 час в неделю).

Цель курса: состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным занятиям, создать условия для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи:

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
 - национальной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности; научить:
 - выполнять правила личной гигиены;
 - правилам соревнований и нормативам комплекса ГТО;
 - определять уровень физической подготовленности;
- приобрести:
- потребность в занятиях спортом;
 - навыки коммуникативного общения;
 - представление об основных компонентах здорового образа жизни;
 - опыт участия в соревнованиях ГТО

Формы представления результатов: участие в соревнованиях: Зимний фестиваль ГТО, Летний фестиваль ГТО.

При подготовке программы учитывались личностные, предметные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения курса.

Планируемые результаты освоения курса «К вершинам ГТО»

Личностные результаты

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Метапредметные результаты.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснить способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

К окончанию курса в 5 классе обучающийся научится:

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления

- организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
 - выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
 - выполнять прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
 - выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетболе и волейболе
 - правилам соревнований и нормативам комплекса ГТО;
 - приобретёт опыт участия в соревнованиях ГТО.

Содержание курса «К вершинам ГТО»

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

Высокий старт. Бег 30 метров. Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.). Бег на короткие дистанции (с дополнительным отягощением, в горку и с горки, низкий старт, эстафеты). Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10м. Метание мяча на дальность. Бег 1000м. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.

Комбинации из освоенных элементов перемещения в баскетболе (ловля, передача, бросок мяча). Ведение мяча (в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости и направления движения). Бросок мяча одной и двумя руками (с места и в движении, без сопротивления защитника, с сопротивлением защитника). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине. Наклон вперед из положения стоя. Наклон вперед из положения сидя.

Передачи мяча в волейболе (сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед). Передачи мяча (над собой и через сетку). Прием мяча снизу двумя руками (на месте и после перемещения вперед). Комбинации из освоенных элементов в волейболе (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам волейбола. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Круговая тренировка

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брюсьях, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишени, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранный массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы

атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывноинтервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по

гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Волейбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрингивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода

Учебно-тематический план

| №п/п | Наименование раздела | Количество часов по авторской программе | Количество часов по рабочей программе | Номера занятий |
|-------|---|---|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1. | Развитие скоростных способностей | 10 | 10 | 1, 5, 9, 10, 11, 20, 21, 27, 28 |
| 2. | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей | 8 | 8 | 2, 3, 4, 6, 14, 15, 16, 29, 32, 33 |
| 3. | Развитие гибкости | 3 | 3 | 17, 18, 19 |
| 4. | Развитие координационных способностей | 6 | 6 | 12, 13, 22, 24, 25, 26 |
| 5. | Развитие выносливости | 5 | 5 | 7, 8, 29, 30, 31 |
| Итого | | 33 | 33 | |

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному сложности содержания обучения).
4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

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. ФГОС нового поколения.
3. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
4. В.С Кузнецов, Г.А Колодницкий « Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» - М.: Просвещение, 2018.
5. Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PS_OnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing

Календарно - тематическое планирование

в 5 классе

| № п/ п | Раздел. Тема | Кол- во часо- в | Формы внеурочной деятельности | Дата | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--------------|----------------------------|--------------------------|---|-------|------|--|
| | | | | план | факт | |
| 1. | Высокий старт. Бег 30 м. | 1 | Выполнять технику бега на 30м по команде с высокого старта. Бег 30м на время. | 05.09 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |
| 2 | Прыжковые упражнения. | 1 | Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.). | 12.09 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |
| 3 | Бег на короткие дистанции. | 1 | Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. | 19.09 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |
| 4 | Прыжок в длину с места. | 1 | Выполнять технику прыжка в длину с места толчком двух ног от линии отталкивания с приземлением на две ноги поэтапно, по фазам. Прыжок в длину с места на результат. | 26.09 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |
| 5 | Челночный бег 3х10м. | 1 | Выполнять технику челночного бега 3х10м с касанием линии рукой, с переносом предметов - на низкой скорости, на максимальной скорости. Челночный бег 3х10м на время. | 03.10 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|-------|--|--|
| 6 | Метание мяча на дальность. | 1 | Выполнять технику метания мяча на дальность с места и с разбега. Разучить скрестный шаг для метания мяча с разбега. Метание мяча на дальность на результат. | 10.10 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |
| 7 | Бег 1000м. | 1 | Выполнять технику бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Правила прохождения дорожки. Бег 1000м на время. | 17.10 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |
| 8 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. | 1 | Бег по пересечённой местности 2 000м без учёта времени. Бег с преодолением полосы препятствий 100м. | 24.10 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |
| 9 | Комбинации из освоенных элементов перемещения в баскетболе. | 1 | Комбинации из освоенных элементов перемещения: ловля, передача, бросок мяча в кольцо с разных точек. | 07.11 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |
| 10 | Ведение мяча. | 1 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости и направления движения. | 14.11 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |
| 11 | Бросок мяча одной и двумя руками. | 1 | Бросок мяча в кольцо одной и двумя руками: с места и в движении без сопротивления защитника, с сопротивлением защитника. | 21.11 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |
| 12 | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. | 1 | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола с учётом всех изученных приёмов, уделяя особое внимание технике безопасности во время игры. | 28.11 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |
| 13. | Игра по упрощённым | 1 | | 05.12 | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|-------|--|---|
| | правилам мини-баскетбола. | | | | | |
| 14 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | Разучить технику выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине». Выполнение норматива (количество раз за 1 мин) | 12.12 | | Электронный учебник https://drive.google.eom/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/vie w?usp=sharing |
| 15 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | Разучить технику выполнения норматива «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Выполнение норматива (максимальное количество отжиманий) | 19.12 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/vie w?usp=sharing |
| 16 | Подтягивание на высокой (м) и низкой (м, д) перекладине. | 1 | Разучить технику выполнения норматива «Подтягивание на высокой (м) и низкой (м, д) перекладине». Выполнение норматива (максимальное количество подтягиваний) | 26.12 | | Электронный учебник https://drive.google.eom/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/vie w?usp=sharing |
| 17 | Наклон вперед из положения стоя. | 1 | Тест на гибкость. Стоя на возвышенности(тумбе), максимально наклониться вперед не сгибая ноги, вытянув руки вниз - вдоль линейки(потянуться). | 16.01 | | Электронный учебник https://drive.google.eom/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/vie w?usp=sharing |
| 18 | Наклон вперед из положения сидя. | 1 | Тест на гибкость. Сидя на доске, максимально наклониться вперед не сгибая ноги, вытянув руки вперед - вдоль линейки (потянуться). | 23.01 | | Электронный учебник https://drive.googe.eom/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/vie w?usp=sharing |
| 19 | Наклон вперед из положения стоя. | 1 | Тест на гибкость. Стоя на возвышенности (тумбе), максимально наклониться вперед не сгибая ноги, вытянув руки вниз - вдоль линейки(потянуться). | 30.01 | | Электронный учебник https://drive.googe.eom/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/vie w?usp=sharing |
| 20 | Передачи мяча в волейболе. | 1 | Передачи мяча в волейболе (сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед). | 06.02 | | Электронный учебник https://drive.google.eom/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/vie w?usp=sharing |
| 21 | Передачи мяча в волейболе. | 1 | Передачи мяча в волейболе (верхняя и нижняя, передача мяча над собой и через сетку). | 13.02 | | Электронный учебник https://drive.google.eom/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PSOnNBdSxULkLi_E3rMp/vie w?usp=sharing |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|-------|--|--|
| 22 | Прием мяча снизу двумя руками. | 1 | Прием мяча снизу двумя руками (на месте и после перемещения вперед). | 20.02 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PS/OnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |
| 23 | Комбинации из освоенных элементов в волейболе. | 1 | Комбинации из освоенных элементов в волейболе. Техника выполнения приема мяча снизу и сверху, передачи мяча и нападающего удара) | 27.02 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PS/OnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |
| 24 | Нижняя прямая подача. | 1 | Техника выполнения нижней прямой подачи. Подводящие упражнения. | 06.03 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PS/OnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |
| 25 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, с учетом всех изученных приёмов, уделяя особое внимание технике безопасности во время игры. | 13.03 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PS/OnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |
| 26 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | | 20.03 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PS/OnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |
| 27 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | | 27.03 | | |
| 28 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, низкий старт, эстафеты). | 10.04 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PS/OnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |
| 29 | Бег 60 м. | 1 | Выполнять технику бега на 60м по команде с высокого старта. Бег 60м на время. | 17.04 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PS/OnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |
| 23 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Разучить 3 фазы прыжка в длину с разбега. Подобрать разбег, чтобы обеспечить правильную постановку ноги на бруск, отталкивание, полет и приземление. Прыжок в длину с разбега на результат. | 24.04 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PS/OnNBdSxULkLi_E3rMp/view?usp=sharing |
| 31 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 1 | Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Многоскоки через препятствия. | 08.05 | | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PS |

| | | | | | |
|----|------------------------------------|---|--|-------|--|
| | | | | | OnNBdSxULkLi_E3rMp/vie w?usp=sharing |
| 32 | Бег в равномерном темпе до 15 мин. | 1 | Равномерный бег на средние и длинные дистанции. | 15.05 | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PS OnNBdSxULkLi_E3rMp/vie w?usp=sharing |
| 33 | Круговая тренировка. | | Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением. Спрывгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). | 22.05 | Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzi_gn_Nnnv8_e4PS OnNBdSxULkLi_E3rMp/vie w?usp=sharing |