

## «ГОРЖУСЬ ТОБОЙ ОТЕЧЕСТВО»

### Планируемые результаты реализации предмета

Для общеобразовательных учреждений, реализующих ФГОС, указываются личностные, метапредметные и предметные итоговые результаты, которые будут демонстрировать обучающиеся при завершении обучения по программе предмета «Физическая культура». В данном разделе в требованиях, предъявляемых к результатам реализации предмета «Физическая культура», уровню подготовки обучающихся, особое внимание должно быть направлено на содержательный контроль и оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не нормативы по физической культуре. Учитель физической культуры в условиях реализации ФГОС осуществляет оценку качества образовательной деятельности обучающихся как системный процесс, включающий следующие компоненты:

- определение объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности (количество вопросов контролирующих заданий, система их оценивания);
- определение объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценка готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определение предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

*Личностные* результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных

интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

*Метапредметные* результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*Предметные результаты* характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта

## Содержание курса

### Первая ступень (6-8 лет)

#### **Раздел 1. Основы знаний (3 ч)**

*Вводное занятие* . Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи ,структура ,нормативные требования, знания физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

*Занятие образовательно-познавательной направленности* . Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Занятия образовательно- познавательной направленности . Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей ,дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

#### **Раздел 2 Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей ( 61 ч)**

*Челночный бег 3x10 м* . Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода . Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей)

с одной линии на другую. Челночный бег 2х10-15 м, 3х5 м, 3х10 м. Эстафеты с челночным бегом 4х9 м, 3х10, 2х3+2х6+2х9 м.

*Бег на 30 м*. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движения рук при беге (на месте) 5-10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. ( на месте , с продвижением вперед). Бег на месте на передней части стопы 5 с. С последующем переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 до 10 метров. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнера, стартующего на 2 м. впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м. (бег на перегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки конуса 15 м).

*Смешанное передвижение на 1 км* (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) . Дистанция 1 км (на беговой дорожке):1) ходьба 50 м-бег 100м-ходьба 50 м и.т.д.;2) бег 100 м-ходьба 100 м- бег 100 м и.т.д.; 3) бег 200 м-ходьба 150 м-бег 150 м-ходьба-100м-бег100 м-ходьба 50 м-бег50м-ходьба50 м-бег 150 м;4) бег 300 м –ходьба 200 м- бег 300 м- ходьба 200 м.

*Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)*. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине хватом с низу. хватом с верху.

*Бег на лыжах* . Правила техники безопасности. Придвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим шагом . Подъемы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорением на отрезках 50-100 м -4-5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300-500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

*Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)* . Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине .Вис на перекладине ( 5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом с низу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

*Сгибание и разгибание рук лежа на полу*. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ,руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках ,расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперед на руках».

*Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу* . Техника выполнения. Маховые движения вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног , не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке

наклоны вперед к прямым ногам до касания грудью бедер. Ходьба с наклонами вперед и касания пола руками.

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами*. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах. С продвижением вперед и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах ( в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см (натянутая резиновая лента) , установленное на расстоянии 0,8-1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку) , расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

*Метание теннисного мяча в цель*). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия (4 ч )**

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течении учебного года в соответствие с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутри школьных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов ( а также в спортивных секциях ,кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанном в данном тематическом планирование, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО

### **Тематическое планирование 1-я ступень**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<i>Раздел I. Основы знаний</i>		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятия физическими упражнениями прикладной направленности	1
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний ( тестов) комплекса ГТО	1
<i>Раздел II. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</i>		
4	Челночный бег 3x10. Техника выполнения	1
5	Высокий старт от 5-10 м.	1

6	Бег с максимальной скоростью 10 м.	1
7	Челночный бег 4х10 с переносом кубиков	1
8	Эстафеты с челночным бегом	1
9	Бег на 30 м. Техника выполнения	1
10	Бег с высоким подниманием бедра	1
11	Бег на месте, с продвижением вперед	1
12	Бег с ускорением 15-25м.	1
13	Подвижные игры, эстафеты с бегом с максимальной скоростью	1
14	Смешанное передвижение на 1 км. Техника выполнения	1
15	Ходьба 50 м- бег 100 м	1
16	Бег 100 м-ходьба 100 м	1
17	Бег 200 м – ходьба 150 м	1
18	Бег 300 м – ходьба 300м	1
19	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Техника выполнения	1
20	Подтягивание с помощью партнера	1
21	Подтягивание из вися лежа	1
22	Вис на полусогнутых руках	1
23	Лазанье по канату без помощи ног	1
24	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Техника выполнения	1
25	Правила техники безопасности. Скользящий шаг	1
26-27	Передвижение скользящим шагом (без палок)	2
28-29	Попеременный двухшажный ход	2
30-31	Подъемы и спуски с небольшого склона	2
32-33	Передвижение 10 мин с ускорением 50-100 м.	2
34-35	Бег на лыжах 300-500 м соревновательной скоростью	2
36-37	Передвижение на лыжах до 2 км.	2
38-39	Игры на лыжах «Аист», «Самокат», «Быстрый лыжник»	2
40	Сгибание и разгибание рук с гантелями	1
41	Вис лежа на низкой перекладине	1
42	Подтягивание на низкой перекладине хватом с верха	1
43-44	Подтягивание на низкой перекладине хватом с низу	2
44-45	Сгибание и разгибание в упоре рук лежа на полу. Техника выполнения	2
46-47	Сгибание и разгибание рук с гантелями	2
48-49	Сгибание и разгибание рук на повышенной опоре	2
50	Сгибание и разгибание на двух параллельных скамейках	1
51	Подвижная игра «Вперед на руках».	1
52	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Техника выполнения	1

53	Маховые движения ног вперед назад	1
54	Сидя на скамейке наклоны вперед	1
55-56	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника выполнения	2
57-58	Выпрыгивание из полуприседа	2
59	Прыжки с подниманием колен	1
60-61	Прыжки в длину с места через препятствие	2
62-63	Метание теннисного мяча в цель. Техника выполнения	2
64	Метание мяча в вертикальные цели	1
<i>Раздел III . Спортивные мероприятия</i>		
65	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
66	«А ну-ка мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
67	«От игры к спорту» (соревнование по подвижным играм)	1
68	«Мы готовы к ГТО!»	1

- **Вторая ступень (9-10 лет)**

### **Раздел 1. Основы знаний (3 ч).**

*Вводное занятие* . Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи ,структура ,нормативные требования, знания физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятия образовательно-познавательной направленности. Правила поведения на учебных тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Занятия образовательно-познавательной направленности. Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминки.

### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (60 ч)**

Бег на 60 м . Имитация движения рук при беге постепенно убыстряющимся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м с последующем переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт»!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать

партнера, стартующего на два метра впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег на перегонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью «Вызов номеров» , «Воробьи вороны» , «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м) .

*Бег на 1 км* . Повторный бег на 100 м ( время пробегания дистанции 32-36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м- ходьба 100 м- бег 200 м; бег 400 м – ходьба 200 м – бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150-160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.

*Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)*). Перемещение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант) : а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом с низу, хватом сверху. Из положения лежа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

*Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки)*. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа прямыми ногами на гимнастической скамейке (стуле); из вися лежа хватом с низу; хватом сверху.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* . Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре , руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

*Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу*. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касание пола руками.

*Прыжок в длину с разбега* . Имитация движения рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки 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*. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м). Прыжки на обеих ногах ( в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину

с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

*Метание мяча 150 г на дальность* . 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, трех шагов.

*Бег на лыжах* . Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах- дистанция 100 м ( 45-50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 500 м и передвижение попеременным двухшажным классическим ходом.

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия (5 ч)**

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течении учебного года в соответствие с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутри школьных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов ( а также в спортивных секциях ,кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанном в данном тематическом планирование, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО

## **Тематическое планирование 2-я ступень**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<i>Раздел I. Основы знаний</i>		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1
3	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	1
<i>Раздел II. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</i>		
4	Бег на 60 м. Техника выполнения	1
5	Бег с высоким подниманием бедра	1
6-7	Бег с ускорением 20-30 м.	2
8	Подвижные игры «Вызов номеров» «Вороны и воробьи»	1
9	Бег на 1 км. Техника выполнения	1
10	Бег с чередованием ходьбы 200-100 м.	1
11	Бег с чередованием ходьбы 400-200 м.	1

12-13	Подвижные игры « Сумей догнать», «Гонка с выбыванием»	2
14	Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Техника выполнения	1
15-16	Подтягивание с дополнительной опорой	2
17-18	Лазание по канату	2
19	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки). Техника выполнения	1
20-21	Подтягивание из вися сидя	2
22-23	Подтягивание из вися лежа хватом сверху, с низу	2
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Техника выполнения	1
25-26	Сгибание и разгибание рук на двух параллельных скамейках	2
27-28	Сгибание и разгибание рук в упоре сзади	2
29	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Техника выполнения	1
30-31	Наклоны вперед сидя	2
32-33	Наклоны вперед в движении	2
34	Прыжок в длину с прямого разбега. Техника выполнения	1
35-36	Прыжки с места	2
37-38	Прыжки с 2-3 шагов разбега	2
39	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника выполнения	1
40-41	Выпрыгивание из полуприседа	2
42-43	Прыжки с подтягиванием ног к туловищу	2
44	Метание мяча 150 г на дальность. Техника выполнения	1
45-46	Метание с места, с одного, с двух, с трех шагов	2
47-48	Метание на дальность	2
49	Бег на лыжах. Имитация	1
50-51	Отталкивание одной лыжей	2
52-53	Попеременный двухшажный ход	2
54-55	Повторный бег на лыжах	2
56-	Передвижение 2 км.	2

57		
58-59	Подъемы , спуски	2
60-61	Передвижение в среднепересеченным рельефом	2
62-63	Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием», «Поезд»	2
<i>Раздел III . Спортивные мероприятия</i>		
64	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
65-66	«А ну-ка мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2
67	«От игры к спорту» (соревнование по подвижным играм)	1
68	«Мы готовы к ГТО!»	1