



Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами «Физическая культура».

«Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы», «Физическая культура. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. (5-9) классы», «Физическая культура».

Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программа предусматривает ориентацию реализующих её педагогов, учителей физической культуры на следующие показатели:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

**Личностные результаты :**

- активно включаться в общение и взаимодействие со 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.

#### **Метапредметные результаты :**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты :**

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Дети научатся:*

Понимать значение комплекса ГТО, сдавать нормы ГТО рассчитанные на их возрастную группу, активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

***знать:***

- теорию и основу физического воспитания;
- историю возникновения комплекса ГТО в России;
- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

***уметь:***

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

***Ожидаемый результат:***

- должна быть выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о комплексе ГТО, о культуре движения;

- школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха

и укрепления здоровья;

- обобщение и углубление знаний об истории комплекса ГТО, о культуре народных игр;

- умение работать в коллективе

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Внеурочная деятельность по физической культуре отличается от учебной тем, что она не ограничена временными рамками, возрастным составом участников, осуществляется на добровольных началах.

Содержание и формы организации внеурочной деятельности определяются с учётом индивидуальных интересов школьников и условий общеобразовательной организации. Занятия физическими упражнениями во внеурочное время проводятся в группах, включающих школьников разных классов и параллелей, по программам организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся, которые образовательные организации создают самостоятельно (авторские рабочие программы) или на основе переработки примерных программ. Программа содержит перечень основных разделов программы с указанием часов на их реализацию; описание разделов примерного содержания занятий с учащимися; характеристику основных результатов, на которые ориентирована программа.

Примерная программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО»

Программа разработана с учётом следующих принципов:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО,

чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственности ценность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;

- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объем 68 ч. Режим занятия 2 раза в неделю по 1 ч.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

### **III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ по ГТО**

## Примерное содержание занятий

### Раздел 1. Основы знаний (2 ч)

#### Вводное занятие (1 ч).

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие с образовательно-познавательной направленностью (1 ч). Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

### Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (66ч)

#### Бег на 60 м (4 ч).

Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5—7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20—30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10—15 м с переходом в ускорение 20—30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м.

Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

#### Бег на 2 (3) км (7 ч).

Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50—55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Эстафетный бег с этапами 500 м.

**Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (4 ч).**

Иис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.  
Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время).  
Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.  
Упражнения с гантелями весом 2—3 кг для развития силы мышц рук.

**Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки) (4 ч).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.  
Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.  
Подтягивание в быстром темпе.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки) (4 ч).**

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног.  
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине.  
Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (4 ч).**

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.  
Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с разбега (5ч).**



Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6—8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50—60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10—12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

#### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (4 ч).**

Прыжки на' обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15—20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

#### **Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (4 ч).**

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

#### **Метание мяча 150 г на дальность (5 ч).**

Броски мяча в землю (перед собой) хлётким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд — вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с

предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

### **Челночный бег 3x10 м. (4 ч).**

Игры-соревнования: «Лучший стартёр», «Быстрый челнок», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Эстафеты.

### **Стрельба из пневматической винтовки (3 ч).**

Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10X10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишеням: с разными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени № 8, 5 выстрелов).

### **Туристский поход с проверкой туристских навыков (3 ч).**

Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения- с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия (2 ч)**

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

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

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
2	Туризм как средство физического воспитания школьников	1
3	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1
4	Теория и основы физической культуры	8
	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>	
4	Бег на 60 м	3
5	Бег на 1,5 -2км	5
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	4
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	4
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	4
10	Прыжок в длину с разбега	4
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	5
13	Метание мяча 150 г на дальность	3
14	Поднимание гири 16 кг	4
15	Стрельба из пневматической винтовки	3
16	Челночный бег 3x10 м.	4
16	Туристский поход с проверкой туристских навыков (однодневный поход)	2
	<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>	
17	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
20	«Мы готовы к ГТО!»	1
<b>ИТОГО 68 часов</b>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781144

Владелец Козлова Кристина Николаевна

Действителен с 20.01.2024 по 19.01.2025