

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГУБКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»  
города Губкина Белгородской области

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МАОУ «СОШ №2 с УИОП»  
Багликова Е.М.  
Приказ № 447 от «31» августа 2022 г.



**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Готовимся к ГТО»5 - 9 классы**

Срок реализации - 1 год

**Учитель физической культуры:  
Поздняков Е.Н.**

г. Губкин 2022

**Модифицированная программа: творческого объединения «Готовимся к ГТО»**

Автор программы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкая.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «30» августа 2022 г., протокол №15

Председатель

  
подпись

/Е.М. Багликова./  
Ф.И.О.

## Пояснительная записка

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Цель комплекса ГТО:*

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

*Основные задачи комплекса ГТО:*

- Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

*Принципы комплекса ГТО:*

- Государственный характер и оздоровительная направленность;
- Личностно-ориентированная направленность;
- Добровольность и доступность;
- Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
- Обязательность медицинского контроля;
- Непрерывность и преемственность;
- Вариативность и адаптация;
- Учет региональных и национальных особенностей.

**Цель программы:** создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Задачи программы:**

- ✓ оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- ✓ здоровьесбережение;
- ✓ снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

### **Актуальность.**

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

### **Практическая значимость.**

Внедрение ВФСК ГТО в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Готовимся к ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО, положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках ВД «Готовимся к ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного

го стандарта основного общего образования по спортивно - оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности по ВД «Готовимся к ГТО» является спортивная секция.

ВД «Готовимся к ГТО» является составной частью основной образовательной программы ОО. Срок реализации программы – 1 год, адресована программа для учащихся 5-9 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

### **Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.**

Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК ГТО. По окончании 2 четверти проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 4 четверти – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Итоговая промежуточная аттестация проводится в форме сдачи тестов ВФСК ГТО. Учащиеся, сдавшие нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки в учебном году, получают «зачет». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

**Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса,** является муниципальный центр тестирования ГТО.

### **Планируемые результаты:**

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты* отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

*Предметные результаты* отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- \*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- \*обучение основам базовых видов двигательных действий;
- \*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- \*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- \*выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- \*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- \*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- \*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- \*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- \*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- \*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

*Деятельный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Программа «Подготовка к ГТО» предназначена для проведения занятий внеурочной деятельности с учащимися 5-8 классов.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### образовательной программы внеурочной деятельности «Готовимся к ГТО»

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Форма контроля
1.	Физические качества, техника безопасности на занятиях.	10	2	8	Беседа
2.	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
3.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
4.	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Физические качества, техника безопасности на занятиях

**Физическое качество** - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двухвидов:

- ✓ освоение двигательных действий
- ✓ содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

#### *Личностные результаты*

- ✓ сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;
- ✓ сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- ✓ умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- ✓ развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- ✓ сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты*

- ✓ сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### *Предметные результаты*

- ✓ сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- ✓ овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- ✓ сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях**

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- ✓ развивающие быстроту ответной реакции;
- ✓ способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- ✓ облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с посте-

пленным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной.

Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- ✓ Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- ✓ Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- ✓ Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
- ✓ Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

*Личностные результаты*

- ✓ сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- ✓ сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- ✓ умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- ✓ развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- ✓ сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты*

- ✓ сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Предметные результаты*

- ✓ сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- ✓ овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- ✓ сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

## **2. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях**

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- ✓ упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)
- ✓ упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражне-

ния: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)

- ✓ изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

*Методы развития скоростно-силовых способностей:*

- ✓ игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.
- ✓ соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся представляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.
- ✓ методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

*Личностные результаты*

- ✓ сформировать понимание о двигательном качестве - сила и скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования;
- ✓ сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- ✓ умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- ✓ развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- ✓ сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты*

- ✓ сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Предметные результаты*

- ✓ сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- ✓ овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- ✓ сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития силы и скоростно-силовых

физических качеств.

#### 4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания- разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

##### *Личностные результаты*

- ✓ сформировать понимание о двигательном качестве-гибкость и ее значимость для самосовершенствования;
- ✓ сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- ✓ умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- ✓ развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- ✓ сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

##### *Метапредметные результаты*

- ✓ сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

##### *Предметные результаты*

- ✓ сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для

- укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- ✓ овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- ✓ сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств.

#### Календарно-тематический план 5б

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1	Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	7.09	
2	Тестирование:прыжок в длину с места.	1	14.09	
3	Техника прыжков в длину с разбега.	1	21.09	
4	Тестирование:бег 30м.	1	28.09	
5	Тестирование:60м.	1	5.10	
6	Тестирование:100м.	1	12.10	
7	Проверка навыка выполнения метания мяча, гранаты на дальность.	1	23.10	
8	Развитие выносливости.	1	6.11	
9	Тестирование:бег 1000м.	1	13.11	
10	Тестирование:2000 м.	1	20.11	
11	Бег на 1500 м.	1	27.11	
12	Развитие силовых качеств.	1		
13	Тестирование: поднятие туловища из положения лежа за 1 мин.	1	4.12	
14	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя.	1	11.12	
15	Сдача норм ГТО.	1	18.12	
16	Развитие силовых качеств.	1	25.12	
17	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	15.01	
18	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с места.	1	22.01	
19	Развитие прыгучести.	1	29.01	
20	Развитие гибкости.	1	5.02	
21	Тестирование:прыжок в длину с места.	1	12.02	
22	Сдача норм ГТО.	1	19.02	
23	ОФП	1	26.02	
24	СФП	1	5.03	
25	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам. Сдача норм ГТО.	1	12.03	
26	ГТО. Наклон вперед из положения стоя.	1	19.03	

27	Сдача норм ГТО.	1	2.04	
28	Упражнения на формирование координации движений.	1	9.04	
29	Висы и развитие координации.	1	16.04	
30	Тестирование - челночный бег 3x10 м.	1	23.04	
31	Высокий старт стартовый разгона. СБУ.	1	30.04	
32	Кроссовый бег. Сдача норм ГТО .	1	7.05	
33	Тестирование бег 60м, 100м. Выполнение итогового тестирования.	1	14.05	
34	Бег 1500м. Сдача норм ГТО.	1	21.05	

#### Календарно-тематический план 7а, 7б

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1	Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	2.09	
2	Тестирование: прыжок в длину с места.	1	9.09	
3	Техника прыжков в длину с разбега.	1	16.09	
4	Тестирование: бег 30м.	1	23.09	
5	Тестирование: 60м.	1	30.09	
6	Тестирование: 100м.	1	7.10	
7	Проверка навыка выполнения метания мяча, гранаты на дальность.	1	14.10	
8	Развитие выносливости.	1	23.10	
9	Тестирование: бег 1000м.	1	6.11	
10	Тестирование: 2000 м.	1	13.11	
11	Бег на 1500 м.	1	20.11	
12	Развитие силовых качеств.	1	27.11	
13	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	1		
14	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя.	1	4.12	
15	Сдача норм ГТО.	1	11.12	
16	Развитие силовых качеств.	1	18.12	
17	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	25.12	
18	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с места.	1	15.01	
19	Развитие прыгучести.	1	22.01	
20	Развитие гибкости.	1	29.01	
21	Тестирование: прыжок в длину с места.	1	5.02	
22	Сдача норм ГТО.	1	12.02	
23	ОФП	1	19.02	

24	СФП	1	26.02	
25	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам. Сдача норм ГТО.	1	5.03	
26	ГТО. Наклон вперед из положения стоя.	1	12.03	
27	Сдача норм ГТО.	1	19.03	
28	Упражнения на формирование координации движений.	1	2.04	
29	Висы и развитие координации.	1	9.04	
30	Тестирование - челночный бег 3x10 м.	1	16.04	
31	Высокий старт стартовый разгона. СБУ.	1	23.04	
32	Кроссовый бег. Сдача норм ГТО .	1	30.04	
33	Тестирование бег 60м, 100м. Выполнение итогового тестирования.	1	7.05	
34	Бег 1500м. Сдача норм ГТО.	1	14.05	
			21.05	

#### Календарно-тематический план 8б

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1	Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	1.09	
2	Тестирование: прыжок в длину с места.	1	8.09	
3	Техника прыжков в длину с разбега.	1	15.09	
4	Тестирование: бег 30м.	1	22.09	
5	Тестирование: 60м.	1	29.09	
6	Тестирование: 100м.	1	6.10	
7	Проверка навыка выполнения метания мяча, гранаты на дальность.	1	13.10	
8	Развитие выносливости.	1	23.10	
9	Тестирование: бег 1000м.	1	6.11	
10	Тестирование: 2000 м.	1	13.11	
11	Бег на 1500 м.	1	20.11	
12	Развитие силовых качеств.	1	27.11	
13	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	1		
14	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя.	1	4.12	
15	Сдача норм ГТО.	1	11.12	
16	Развитие силовых качеств.	1	18.12	
17	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	25.12	
18	Проверка навыка выполнения прыжков в	1	15.01	

	длину с места.			
19	Развитие прыгучести.	1	22.01	
20	Развитие гибкости.	1	29.01	
212	Тестирование:прыжок в длину с места.	1	5.02	
22	Сдача нормГТО.	1	12.02	
23	ОФП	1	19.02	
24	СФП	1	26.02	
25	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам. Сдача норм ГТО.	1	5.03	
26	ГТО. Наклон вперед из положения стоя.	1	12.03	
27	Сдача нормГТО.	1	19.03	
28	Упражнения на формирование координации движений.	1	2.04	
29	Висы и развитие координации.	1	9.04	
30	Тестирование -челночный бег 3х10 м.	1	16.04	
31	Высокий старт стартовый разгона. СБУ.	1	23.04	
32	Кроссовый бег.Сдача норм ГТО .	1	30.04	
33	Тестированиебег 60м, 100м. Выполнение итогового тестирования.	1	7.05	
34	Бег 1500м. Сдача норм ГТО.	1	14.05	
			21.05	

#### Календарно-тематический план 9а, 9б

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1	Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	6.09	
2	Тестирование:прыжок в длину с места.	1	13.09	
3	Техника прыжков в длину с разбега.	1	20.09	
4	Тестирование:бег 30м.	1	27.09	
5	Тестирование:60м.	1	4.10	
6	Тестирование:100м.	1	11.10	
7	Проверка навыка выполнения метания мяча, гранаты на дальность.	1	23.10	
8	Развитие выносливости.	1	6.11	
9	Тестирование:бег 1000м.	1	13.11	
10	Тестирование:2000 м.	1	20.11	
11	Бег на 1500 м.	1	27.11	
12	Развитие силовых качеств.	1		
13	Тестирование: поднятие туловища из положения лежа за 1 мин.	1	4.12	
14	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в	1	11.12	

	упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя.			
15	Сдача норм ГТО.	1	18.12	
16	Развитие силовых качеств.	1	25.12	
17	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	15.01	
18	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с места.	1	22.01	
19	Развитие прыгучести.	1	29.01	
20	Развитие гибкости.	1	5.02	
21	Тестирование: прыжок в длину с места.	1	12.02	
22	Сдача норм ГТО.	1	19.02	
23	ОФП	1	26.02	
24	СФП	1	5.03	
25	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам. Сдача норм ГТО.	1	12.03	
26	ГТО. Наклон вперед из положения стоя.	1	19.03	
27	Сдача норм ГТО.	1	2.04	
28	Упражнения на формирование координации движений.	1	9.04	
29	Висы и развитие координации.	1	16.04	
30	Тестирование - челночный бег 3x10 м.	1	23.04	
31	Высокий старт стартовый разгона. СБУ.	1	30.04	
32	Кроссовый бег. Сдача норм ГТО .	1	7.05	
33	Тестирование бег 60м, 100м. Выполнение итогового тестирования.	1	14.05	
34	Бег 1500м. Сдача норм ГТО.	1	21.05	

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

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, различного уровню 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» Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020г.»
2. ФГОС нового поколения. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ» Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2012.
4. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2013.
5. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 кл., М.: Просвещение, 2021г.

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГУБКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»  
города Губкина Белгородской области

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МАОУ «СОШ №2 с УИОП»  
Багликова Е.М.  
Приказ № 447 от «31» августа 2022 г.



**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Готовимся к ГТО»5 - 9классы**

Срок реализации - 1 год

**Учитель физической культуры:  
Извеков Н.А.**

г.Губкин 2022

**Модифицированная программа: творческого объединения «Готовимся к ГТО»**

Автор программы: В.С Кузнецов; Г.А.Колодницкая.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «30» августа 2022 г., протокол №15

Председатель  
подпись



Ф.И.О.

/Е.М. Багликова./

## Пояснительная записка

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой как активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учётом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готовь к труду и обороне» (ГТО).

*Цель комплекса ГТО:*

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности и осуществления физического воспитания населения.

*Основные задачи комплекса ГТО:*

- Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- Повышение общего уровня знаний населения о методах, формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

*Принципы комплекса ГТО:*

- Государственный характер и оздоровительная направленность;
- Личностно-ориентированная направленность;
- Добровольность и доступность;
- Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
- Обязательность медицинского контроля;
- Непрерывность и преемственность;
- Вариативность и адаптация;
- Учёт региональных и национальных особенностей.

**Цель программы:** создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка как сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готовь к труду и обороне» (ГТО).

### **Задачи программы:**

- ✓ оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- ✓ здоровьесбережение;
- ✓ снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

### **Актуальность.**

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называют и называют задачей воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физической подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

### **Практическая значимость.**

Внедрение ВФСК ГТО в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Готовимся к ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности и участию в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственное выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в сознательное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках ВД «Готовимся к ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образо-

вательного стандарта основного общего образования по спортивно - оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности по ВД «Готовимся к ГТО» является спортивная секция.

ВД «Готовимся к ГТО» является составной частью основной образовательной программы ОО. Срок реализации программы – 1 год, адресована программа для учащихся 5-9 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

### **Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.**

Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК ГТО. По окончании 2 четверти проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 4 четверти – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Итоговая промежуточная аттестация проводится в форме сдачи тестов ВФСК ГТО. Учащиеся, сдавшие нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный и бронзовый значки в учебном году, получают «зачет». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

**Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса,** является муниципальный центр тестирования ГТО.

### **Планируемые результаты:**

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты* отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать в индивидуальной и в группе, разрешать конфликты.

*Предметные результаты* отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- \*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- \*обучение основам базовых видов двигательных действий;
- \*дальнейшее развитие координационных, кондиционных способностей;
- \*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- \*выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- \*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- \*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- \*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отряда, капитана команды, судьи;
- \*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- \*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- \*содействие развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения выше названных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимально-раскрытию способностей детей, построению преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разное по уровню сложности и субъективной трудности усвоения материала программы.

*Деятельный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широкомиспользовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Программа

«Подготовка к ГТО»

предназначена для проведения занятий внеурочной деятельности с учащимися 5-8 классов.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

образовательной программы внеурочной деятельности «Готовимся к ГТО»

№п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Форма контроля
1.	Физические качества, техника безопасности на занятиях.	10	2	8	Беседа
2.	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
3.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
4.	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3. Физические качества, техника безопасности на занятиях

##### Физическое качество-

это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- ✓ освоение двигательных действий
- ✓ содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость – пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правилатехники безопасности занятий.

#### *Личностные результаты*

- ✓ сформировать понимание двигательных качеств и их значимости для самосовершенствования;
- ✓ сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- ✓ умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- ✓ развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- ✓ сформировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты*

- ✓ сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### *Предметные результаты*

- ✓ сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- ✓ овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- ✓ сформировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **4. Развитие быстроты. Техника безопасности занятий**

Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- ✓ развивающие быстроту ответной реакции;
- ✓ способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- ✓ облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в

максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной.

Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под углом, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- ✓ Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- ✓ Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- ✓ Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
- ✓ Имитационные упражнения акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

*Личностные результаты*

- ✓ сформировать понимание о двигательном качестве-быстроте и ее значимости для самосовершенствования;
- ✓ сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- ✓ умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- ✓ развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- ✓ сформировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты*

- ✓ сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Предметные результаты*

- ✓ сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, ее позитивном влиянии на развитие организма;
- ✓ овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- ✓ сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества-быстрота.

## **2. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях**

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные и несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- ✓ упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упра

жжения сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)

- ✓ упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, набрусьях, в виси; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- ✓ изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

*Методы развития скоростно-силовых способностей:*

- ✓ игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткое промежуток времени.
- ✓ соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.
- ✓ методы строго регламентированного упражнения включают всебя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

*Личностные результаты*

- ✓ сформировать понимание двигательного качества - сила и скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования;
- ✓ сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- ✓ умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- ✓ развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- ✓ сформировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты*

- ✓ сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ определять общую цель и пути её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Предметные результаты*

- ✓ сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- ✓ овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- ✓ сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития силы и скоростно-силовых физических качеств.

#### 4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-

разгибания,

наклоны в поворотах, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или спарте-

ром, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, гимнастическими палками, скалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; в выполнении упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; спартнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахвате, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в тем-

пе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения постепенны-

му увеличения амплиту-

ды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

#### *Личностные результаты*

- ✓ сформировать понимание двигательного качества - гибкости и ее значимость для самосовершенствования;
- ✓ сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- ✓ умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- ✓ развиваться самостоятельно и чувствовать личную ответственность за свои поступки;
- ✓ сформировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты*

- ✓ сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения резуль-

- тата;
- ✓ определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Предметные результаты*

- ✓ сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- ✓ овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- ✓ сформировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств.

**Календарно-тематический план 5а**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	6.09	
2	Тестирование: прыжок в длину с места.	1	13.09	
3	Техника прыжков в длину с разбега.	1	20.09	
4	Тестирование: бег 30 м.	1	27.09	
5	Тестирование: 60 м.	1	4.10	
6	Тестирование: 100 м.	1	11.10	
7	Проверка навыка выполнения метания мяча, гранаты на дальность.	1	23.10	
8	Развитие выносливости.	1	6.11	
9	Тестирование: бег 1000 м.	1	13.11	
10	Тестирование: 2000 м.	1	20.11	
11	Бег на 1500 м.	1	27.11	
12	Развитие силовых качеств.	1		
13	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	1	4.12	
14	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя.	1	11.12	
15	Сдача норм ГТО.	1	18.12	
16	Развитие силовых качеств.	1	25.12	
17	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	15.01	

18	Проверканавыкавыполненияпрыжковвдлинусместа.	1	22.0 1	
19	Развитиепрыгучести.	1	29.0 1	
20	Развитиегибкости.	1	5.02	
21 2	Тестирование:прыжоквдлинусместа.	1	12.0 2	
22	СдачанормГТО.	1	19.0 2	
23	ОФП	1	26.0 2	
24	СФП	1	5.03	
25	Участиевсоревнованияхпо лыжнымгонкам. Сдача-нормГТО.	1	12.0 3	
26	ГТО. Наклонвперед изположениястоя.	1	19.0 3	
27	СдачанормГТО.	1	2.04	
28	Упражнения наформированиекоординациидвижений.	1	9.04	
29	Висы иразвитиекоординации.	1	16.0 4	
30	Тестирование -челночный бег3х10 м.	1	23.0 4	
31	Высокийстартистартовыйразгона.СБУ.	1	30.0 4	
32	Кроссовыйбег.Сдача нормГТО.	1	7.05	
33	Тестирование-бег60м,100м.Выполнениеитоогоготестирования.	1	14.0 5	
34	Бег1500м.Сдачанорм ГТО.	1	21.0 5	

#### Календарно-тематическийплан ба, бб

№ п/п	Темазанятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1	Всероссийскийфизкультурно-спортивныйкомплекс«Готов к трудуи обороне».	1	5.09	
2	Тестирование:прыжоквдлинусместа.	1	9.09	
3	Техникапрыжков вдлину сразбега.	1	16.16	
4	Тестирование:бег30м.	1	23.09	
5	Тестирование:60м.	1	30.09	
6	Тестирование:100м.	1	7.10	
7	Проверканавыкавыполненияметаниямя-ча,гранатынадальность.	1	14.10	
8	Развитиевыносливости.	1	23.1 0	
9	Тестирование:бег1000м.	1	6.11	

10	Тестирование:2000 м.	1	13.1 1	
11	Бегна1500м.	1	20.1 1	
12	Развитие силовых качеств.	1	27.1 1	
13	Тестирование:подниманиетуловища изположениялежаза1мин.	1		
14	Подтягивание,сгибание иразгибание рукв упоре лежа.Наклон впередиз положениястоя.	1	4.12	
15	Сдачанорм ГТО.	1	11.1 2	
16	Развитие силовых качеств.	1	18.1 2	
17	Совершенствование техникипрыжковв длинуместа.	1	25.1 2	
18	Проверканавыкавыполненияпрыжковв длинуместа.	1	15.0 1	
19	Развитиепрыгучести.	1	22.0 1	
20	Развитиегибкости.	1	29.0 1	
21 2	Тестирование:прыжокв длинуместа.	1	5.02	
22	СдачанормГТО.	1	12.0 2	
23	ОФП	1	19.0 2	
24	СФП	1	26.0 2	
25	Участиевсоревнованияхпо лыжнымгонкам. Сдача-нормГТО.	1	5.03	
26	ГТО. Наклонвперед изположениястоя.	1	12.0 3	
27	СдачанормГТО.	1	19.0 3	
28	Упражнения наформированиекоординации движений.	1	2.04	
29	Висы иразвитиекоординации.	1	9.04	
30	Тестирование -челночный бег3х10 м.	1	16.0 4	
31	Высокийстарти стартовыйразгона.СБУ.	1	23.0 4	
32	Кроссовыйбег.Сдача нормГТО.	1	30.0 4	
33	Тестированиебег60м,100м. Выполнениеитоогоготестирования.	1	7.05	
34	Бег1500м. Сдачанорм ГТО.	1	14.0 5	

			21.0 5	
--	--	--	-----------	--

**Календарно-тематический план 8а**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата фактическая</b>
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	5.09	
2	Тестирование: прыжок в длину с места.	1	12.09	
3	Техника прыжков в длину с разбега.	1	19.09	
4	Тестирование: бег 30 м.	1	26.09	
5	Тестирование: 60 м.	1	3.10	
6	Тестирование: 100 м.	1	10.10	
7	Проверка навыка выполнения метания мяча, гранаты на дальность.	1	23.10	
8	Развитие выносливости.	1	6.11	
9	Тестирование: бег 1000 м.	1	13.11	
10	Тестирование: 2000 м.	1	20.11	
11	Бег на 1500 м.	1	27.11	
12	Развитие силовых качеств.	1		
13	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа 1 мин.	1	4.12	
14	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя.	1	11.12	
15	Сдача норм ГТО.	1	18.12	
16	Развитие силовых качеств.	1	25.12	
17	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	15.01	
18	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с места.	1	22.01	
19	Развитие прыгучести.	1	29.01	
20	Развитие гибкости.	1	5.02	
21	Тестирование: прыжок в длину с места.	1	12.02	
22	Сдача норм ГТО.	1	19.02	
23	ОФП	1	26.02	

24	СФП	1	5.03	
25	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам. Сдача норм ГТО.	1	12.03	
26	ГТО. Наклон вперед из положения стоя.	1	19.03	
27	Сдача норм ГТО.	1	2.04	
28	Упражнения на формирование координации движений.	1	9.04	
29	Висы и развитие координации.	1	16.04	
30	Тестирование - челночный бег 3х10 м.	1	23.04	
31	Высокий старт и стартовый разгон. СБУ.	1	30.04	
32	Кроссовый бег. Сдача норм ГТО.	1	7.05	
33	Тестирование бег 60 м, 100 м. Выполнение итогового тестирования.	1	14.05	
34	Бег 1500 м. Сдача норм ГТО.	1	21.05	

#### Календарно-тематический план 9а, 9б

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	1.09	
2	Тестирование: прыжок в длину с места.	1	8.09	
3	Техника прыжков в длину с разбега.	1	15.09	
4	Тестирование: бег 30 м.	1	22.09	
5	Тестирование: 60 м.	1	29.09	
6	Тестирование: 100 м.	1	6.10	
7	Проверка навыка выполнения метания мяча, гранаты на дальность.	1	13.10	
8	Развитие выносливости.	1	23.10	
9	Тестирование: бег 1000 м.	1	6.11	
10	Тестирование: 2000 м.	1	13.11	
11	Бег на 1500 м.	1	20.11	
12	Развитие силовых качеств.	1	27.11	
13	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	1		
14	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	4.12	

	жа.Наклон вперед из положения стоя.			
15	Сдача норм ГТО.	1	11.1 2	
16	Развитие силовых качеств.	1	18.1 2	
17	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	25.1 2	
18	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с места.	1	15.0 1	
19	Развитие прыгучести.	1	22.0 1	
20	Развитие гибкости.	1	29.0 1	
21 2	Тестирование: прыжок в длину с места.	1	5.02	
22	Сдача норм ГТО.	1	12.0 2	
23	ОФП	1	19.0 2	
24	СФП	1	26.0 2	
25	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам. Сдача норм ГТО.	1	5.03	
26	ГТО. Наклон вперед из положения стоя.	1	12.0 3	
27	Сдача норм ГТО.	1	19.0 3	
28	Упражнения на формирование координации движений.	1	2.04	
29	Висы и развитие координации.	1	9.04	
30	Тестирование - челночный бег 3х10 м.	1	16.0 4	
31	Высокий старт и стартовый разгон. СБУ.	1	23.0 4	
32	Кроссовый бег. Сдача норм ГТО.	1	30.0 4	
33	Тестирование бег 60 м, 100 м. Выполнение итогового тестирования.	1	7.05	
34	Бег 1500 м. Сдача норм ГТО.	1	14.0 5	
			21.0 5	

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления организацией учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

7. Технологии здоровья и сохранения здоровья (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
8. 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 учителями и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизмы адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
9. 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, различного уровня сложности содержания обучения).
10. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
11. 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).
12. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6. 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» Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
7. ФГОС нового поколения. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ» Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. - М.: Просвещение, 2010.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2012).
9. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в шко-

ле):МетодическоепособиеподредакциейВ.СКузнецова,Г.А.Колодницкого–  
М.«ИздательствоНЦЭНАС»2013.

10. Физическаякульту-  
ра.Рабочиепрограммы.ПредметнаялинияучебниковВ.Я.Виленского,В.И.Ляха.5-  
9кл.,М.:Просвещение,2021г.