

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 18»

Рассмотрено на заседании
ШМО
30.08. 2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБОУ «Лицей №18»
_____ А.В. Сахаров

Приказ № 49-ОД
от 31.08. 2023 г.

Рекомендовано
научно-методическим советом
30.08. 2023 г.
Протокол № 9

Принято
педагогическим советом
30.08. 2023 г.
Протокол № 10

Рабочая программа по внеурочной деятельности « Горжусь тобой, Отечество! (ГТО) »

6-9 класс

Составитель: Никитин А.В.
учитель «Физической культуры»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Положения о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденном приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287(далее ФГОС ООО);

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования. утв. приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 № 732 (далее - ФГОС СОО);

– федеральной рабочей программы воспитания, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

- основной образовательной программой НОО/ООО/СОО МБОУ «Лицея № 18»

Актуальность программы 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.

Цель курса внеурочной деятельности «ГТО» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи курса:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15) установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса «ГТО» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика предмета.

Здоровье нации — категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса, цель которого не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально- бытовые неудобства.

«Всероссийский физкультурный комплекс ГТО» является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всероссийской спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Всероссийский физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) состоит из: а) БГТО - 1 ступени - для учащихся 1 - 3 (4) классов школы; БГТО - 2 ступени - для учащихся 4 (5) и 8 (9) классов школы; ГТО - 1 ступени - для учащихся 9 - 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста; ГТО - 2 ступени - для студентов и трудящейся молодежи 18 - 27 лет. Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

Место курса в учебном плане

Курс «ГТО» изучается из расчета 1ч. в неделю: 6кл.-34ч, 7кл- 34ч.8кл-34ч, 9кл-34ч. (всего 136ч).

Формы работы «ГТО» является спортивная секция.

Взаимосвязь с федеральной рабочей программой воспитания

Программа внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагогов, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных и т.д.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «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.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «ГТО», являются:

- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению 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.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей

коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

6 КЛАСС

Основы знаний».

Что такое «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением лыж. .Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Из истории возникновения ГТО..

История развития ГТО в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической

подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр(на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика (14ч). бег с ускорением от 30 до 40 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 30м. Бег на длинные дистанции (1000м-1500 м), Смешанное передвижение на 1км.(передвижение по дистанции бегом либо ходьбой влюбой последовательности).

Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; сочетание разбега, отталкивания и прыжками, группировка приземление; специальные прыжковые упражнения.

Техника метания малого мяча 150гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 7-9 м. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.

Гимнастика. (7ч).Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки назад в группировке.

Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

Лыжи (7ч)...Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Самокат», «Встречная эстафета».

Спортивные игры (3ч), на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.(Разгибание ног из упора присев, неотрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд . (Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях.)

Спортивные мероприятия и праздники (2 ч).

Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях,

кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разногорода товарищеские встречи.

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 ГТО.

7 КЛАСС

Основы знаний».

Путь к здоровью через «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением коньков. .Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Из истории возникновения ГТО..

Возрождение норм ГТО в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика (14ч). бег с ускорением от 15 до 25 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 30м.

Метание. Метание малого мяча 150гр в цель и на дальность.

Прыжки в длину с разбега с разбега ; прыжки в длину с места толчком двумя ногами; развитие прыгучести; прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами; прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.

Гимнастика. (7ч).Акробатические упражнения.; кувырок вперед и назад в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки вперед и назад в стойку на лопатках , «мост»

из положения лежа. Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. **Лыжи (7ч)**. Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Самокат».

Спортивные игры (3ч), на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. (Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд. (Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях.)

Спортивные мероприятия и праздники (2 ч).

Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных 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, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО

8 КЛАСС

Основы знаний.

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м) (100м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости:

бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми

ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат, акробатические комбинации.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

9 КЛАСС

Основы знаний.

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, коньковый ход, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. метание мяча на точность.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат, акробатические комбинации.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ГТО»

6 класс

№ занятия	Тема	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
1	Беседа «История создания ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	0	1
2	Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением..	0	1
3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) , Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м.	0	1
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание.).Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	0	1
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжана низкой перекладине (девочки).	0	1
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность.	0	1
7	Спортивный праздник «ГТО»	0	1
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	0	1
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	0	1
10	Гимнастика (акробатические упражнения) .	0	1

	Перекаты и кувырки вперед:		
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.	0	1
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки назад в группировке.	0	1
13	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	0	1
14	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	0	1
15	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	0	1
16	Беседа «Этапы развития комплекса ГТО , зимние виды спорта Олимпийских игр.	1	
17	Попеременный двухшажный ход.	0	1
18	Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат».	0	1
19	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».	0	1
20	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.	0	1
21	Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.	0	1
22	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	0	1
23	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	0	1
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).	0	1
25	Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок).	0	1

26	Передвижение скользящим шагом(без палок). Игра «Аист».	0	1
27	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через небольшие препятствия.	0	1
28	Прыжки.. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.	0	1
29	Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.	0	1
30	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.	0	1
31	Прыжки в длину с места .	0	1
32	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	0	1
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	0	1
34	«Путешествие по стране ГТО»	0	1
	Итого: 34 ч	1	33

7 класс

№ заня тия	Тема	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
1	Беседа «Что такое ГТО ? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	0	1
2	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Низкий старт.	0	1
3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) , челночный бег 3*10 метров.	0	1
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег с ускорением от 15 до 25 м.	0	1
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание)Метание малого мяча 150гр.в цель.	0	1
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность.	0	1
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	0	1
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости..	0	1
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	0	1
10	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	0	1
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	0	1
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».	0	1

13	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	0	1
14	Гимнастика (развитие силовых способностей)	0	1
15	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	0	1
16	Беседа «Путь к здоровью через нормы ГТО».	1	
17	Техника безопасности на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	0	1
18	Попеременный двухшажный ход.	0	1
19	Попеременный двухшажный ход.	0	1
20	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Игра «Быстрый лыжник».	0	1
21	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Встречная эстафета.	0	1
22	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».	0	1
23	Торможение «плугом», упором. Прохождение дистанции 2 км.	0	1
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	0	1
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	0	1
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).	0	1
27	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега.	0	1
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	0	1
29	Развитие прыгучести. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.	0	1

30	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.	0	1
31	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.	0	1
32	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	0	1
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	0	1
34	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	0	1
	Итого: 34 ч	1	33

8 класс

№ занятия	Тема	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
1	Требования техники безопасности. Этапы развития комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО.	0	1
2	Выбор испытаний. Оформление документов. техника спринтерского бега.	0	1
3	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	0	1
4	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	0	1
5	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	0	1
6	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную цель с 6-8 м.	0	1
7	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель с 6-8 м.	0	1
8	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	0	1
9	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития силы и гибкости.	0	1

10	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие.	0	1
11	Акробатические упражнения для развития гибкости.	0	1
12	Акробатические упражнения для развития гибкости	0	1
13	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	0	1
14	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Спортивная, техническая и психологическая подготовка спортсмена.	0	1
15	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развитие силы.	0	1
16	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	0	1
17	Техника безопасности. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	0	1
18	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	0	1
19	Промежуточный контроль.	0	1
20	Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно – силовых способностей.	0	1
21	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	0	1
22	Коньковый ход . Бег на лыжах от 3 до 8 км	0	1
23	Коньковый ход.. Бег на лыжах от 3 до 8 км	0	1
24	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	0	1

25	Силовые упражнения. Упражнения для развития выносливости. Техника длительного бега.	0	1
26	Бег на длинные дистанции до 3 км. Упражнения на растяжку ,наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	0	1
27	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут. .	0	1
28	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут.	0	1
29	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	0	1
30	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. на результат.	0	1
31	Бег 100 м. на время. Эстафетный бег.	0	1
32	Укрепление мышц рук. Подтягивание (м), отжимание (д). Упражнение для развития силы.	0	1
33	Итоговый контроль	0	1
34	Участие в Летнем фестивале ГТО	0	1
	Итого : 34ч		34

9 класс

№ занятия	Тема	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	0	1
2	ГТО и его нормативы.. Техника высокогостарта. Бег на средние дистанции 300-500м..	0	1
3	Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 400-500м.	0	1
4	Челночный бег 3*10 м. и 6*10м. Техника эстафетного бега..	0	1
5	Техника метания малого мяча в цель.. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	0	1
6	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.	0	1
7	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	0	1
8	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	0	1
9	Техника безопасности по гимнастике. Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	0	1
10	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	0	1

11	Спортивная подготовка; её цель и назначение. Формы планирования. Комплексупражнений для развития гибкости.	0	1
12	Наклон вперёд из положения, стоя прямыми ногами на полу. Комплексупражнений для развития силы	0	1
13	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплексупражнений для развития силы.	0	1
14	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	0	1
15	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	0	1
16	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	0	1
17	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	0	1
18	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	0	1
19	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	0	1
20	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.	0	1
21	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.	0	1
22	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.	0	1
23	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	0	1
24	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.	0	1

25	Бег на длинные дистанции. Упражнение на развития выносливости.	0	1
26	Бег на длинные дистанции до 3 км. ОРУ. Упражнения на растягивание. Наклон вперёдиз положения стоя на гимнастической скамье.	0	1
27	Техник безопасности. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	0	1
28	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м	0	1
29	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы и гибкости.	0	1
30	Челночный бег. Рывок гири. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Игра баскетбол.	0	1
31	Беседа : «Легкая атлетика как наиболее многочисленный вид в комплексе ГТО». Кросс до 8 мин. Игра волейбол.	1	
32	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Игра волейбол.	0	1
33	Итоговый контроль.	0	1
34	Участие в Летнем фестивале ГТО.	0	1
	Итого: 34 ч	1	33

Система оценки.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях 2 (тестах) (далее - участник), осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

Гибкость.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Сила.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула). Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Скоростные возможности.

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.⁷

Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека

Скоростно-силовые возможности.

Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.³ Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.⁸ Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г,

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Выносливость.

Бег 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности.

Персональный компьютер.

Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)

Измерительные приборы:

Насос для накачивания мячей

Секундомер

Вертикальная шкала для измерения глубины наклона

Пульсометр

Ростомер

Аптечка медицинская

Спортивное оборудование:

Брусья гимнастические

Перекладина гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Маты гимнастические

Гантели наборные

Мяч набивной 2 кг.

Мяч малый 150 г

Мяч теннисный

Скакалка гимнастическая

Палки гимнастические

Рулетка измерительная 10/20 м

Номера нагрудные

Льжи (с креплением, палками)

Эстафетные палочки

Список литературы:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников для 5-9 классов: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014г.
2. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
3. В.И.Лях, Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. –Москва . «Просвещение» 2016г.
4. Журнал «Физическая культура в школе» 2010-2019г.
5. В.И.Лях, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл.-М. «Просвещение», 2018г.
6. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физкультуры.-М .Физкультура и спорт. 2016г.

Ресурсы для организации ЭО и ДОТ:

1. Якласс – цифровой образовательный ресурс <https://www.yaclass.ru/>
2. Яндекс Учебник <https://education.yandex.ru/>
3. Учи.ру – интерактивная образовательная платформа. <https://uchi.ru/>
4. Российская электронная школа . <https://resh.edu.ru/>
5. Онлайн-школа «Фоксфорд». <https://foxford.r>

