

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ровеньская основная общеобразовательная школа  
Ровеньского района Белгородской области»

Рассмотрена	Согласована	Утверждена
на заседании МО учителей, реализующих программы основного общего образования МБОУ «Ровеньская основная общеобразовательная школа» Протокол №6 от «09» июня 2020 г.	Заместитель директора МБОУ «Ровеньская основная общеобразовательная школа»  /Омельченко Т.А./ «09» июня 2020 г.	приказом по МБОУ «Ровеньская основная общеобразовательная школа» №203 от «31» августа 20 г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
**«Игровое ГТО»**  
Срок реализации: 5 года  
Возраст обучающихся – 11-16 лет  
5-9 класс

Педагог:  
Ивахненко А.Н

2020 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся 5-9 классов разработана:

- **в соответствии** с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- **на основе** примерной программы В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО».- М., Просвещение, 2016г.

- **с учетом** рекомендаций инструктивно-методического письма «Об основных направлениях развития воспитания в общеобразовательных учреждениях области в рамках реализации ФГОС на 2019-2020 учебный год»

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).

*Актуальность* данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

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:*

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;



5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. 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.

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» может сочетаться с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе внеурочной деятельности может осуществляться подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе гимнастики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ.

При этом предпочтения отдаются командным играм, которые требуют взаимодействия между членами команды и способствуют формированию коллективизма, игры, которые требуют четкого соблюдения правил и несоревновательные игры, направленные на сотрудничество, а не на соперничество, т.е. игры оказывающие воздействие не только на физическое развитие школьников, а в первую очередь, на их личность.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» ориентирована на учащихся основной школы – 5-9 классы, 11-15 лет и имеет общий объем 34 часа в каждом классе.

### **Сроки реализации программы**

Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» разработана для одного учебного занятия в неделю, при 34 учебных неделях в год (всего 170 часов за 5 лет обучения): в 5 классе – 34 часа, в 6 классе – 34 часа, 7 классе – 34 часа, в 8 классе – 34 часа, в 9 классе – 34 часа.

### Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале или на спортивной площадке. Продолжительность занятий – 45 мин.

### Планируемые результаты и способы их проверки

*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.

### **Формы подведения итогов**

В начале года проводится входное тестирование.

В конце учебного года проводится итоговый контроль с целью определения степени достижения результатов.

В течение учебного года проводятся практические занятия, соревнования, Дни здоровья.

## **IV. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 13 до 15 лет)**

### **Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый знак
Обязательные испытания (тесты)							

1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касани е пола пальца ми рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-

	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30	
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км						
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8	

### Учебно-тематический план курса «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

Раздел	Темы занятий	Количество часов				
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
<i>Основы знаний</i>	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий				

	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	В процессе занятий				
	Туризм как средство физического воспитания школьников	1	1	1	1	1
<i><b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b></i>	Бег на 60 м	2	2	2	2	2
	Бег на 1,5км; 2 км; 3 км	4	4	4	4	4
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	2	2	2	2	2
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2	2	2	2	2
	Наклон вперед из положения стоя	2	2	2	2	2
	Прыжок в длину с разбега	3	3	3	3	3
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3	3	3	3	3
	Метание мяча 150 г на дальность	3	3	3	3	3
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	1	1	1	1	1
	Стрельба из пневматической винтовки	1	1	1	1	1
	Туристский поход с проверкой туристских навыков	6	6	6	6	6
<i><b>Спортивные мероприятия</b></i>	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1	1	1	1	1
	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	1	1	1	1
	Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы	1	1	1	1	1
	«Мы готовы к ГТО»	1	1	1	1	1
Итого:	34	34	34	34	34	

### Учебно-тематический план 1-го года обучения (34 часа)

№	Название тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего



1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий		
2	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	В процессе занятий		
3	Вводное занятие Техника безопасности на занятиях. Туризм как средство физического воспитания школьников.	1		1
4	Бег на 60 м		2	2
5	Бег на 1,5км		4	4
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)		2	2
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		2	2
8	Наклон вперед из положения стоя		2	2
9	Прыжок в длину с разбега		3	3
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		3	3
11	Метание мяча 150 г на дальность		3	3
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин		1	1
13	Стрельба из пневматической винтовки		1	1
14	Туристский поход с проверкой туристских навыков		6	6
15	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»		1	1
16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»		1	1
17	Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы		1	1
18	«Мы готовы к ГТО»		1	1
	Итого	1	33	34

### Учебно-тематический план 2-го года обучения (34 часа)

№	Название тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий		
2	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	В процессе занятий		
3	Вводное занятие Техника безопасности на занятиях. Туризм как средство физического воспитания школьников.	1		1
4	Бег на 60 м		2	2
5	Бег на 1,5км		4	4
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)		2	2

7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		2	2
8	Наклон вперед из положения стоя		2	2
9	Прыжок в длину с разбега		3	3
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		3	3
11	Метание мяча 150 г на дальность		3	3
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин		1	1
13	Стрельба из пневматической винтовки		1	1
14	Туристский поход с проверкой туристских навыков		6	6
15	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»		1	1
16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»		1	1
17	Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы		1	1
18	«Мы готовы к ГТО»		1	1
	Итого	1	33	34

### Учебно-тематический план 3-го года обучения (34 часа)

№	Название тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий		
2	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	В процессе занятий		
3	Вводное занятие Техника безопасности на занятиях. Туризм как средство физического воспитания школьников.	1		1
4	Бег на 60 м		2	2
5	Бег на 1,5км		4	4
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)		2	2
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		2	2
8	Наклон вперед из положения стоя		2	2
9	Прыжок в длину с разбега		3	3
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		3	3
11	Метание мяча 150 г на дальность		3	3
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин		1	1
13	Стрельба из пневматической винтовки		1	1
14	Туристский поход с проверкой туристских навыков		6	6
15	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»		1	1
16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»		1	1
17	Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы		1	1

18	«Мы готовы к ГТО»		1	1
	Итого	1	33	34

#### Учебно-тематический план 4-го года обучения (34 часа)

№	Название тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий		
2	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	В процессе занятий		
3	Вводное занятие Техника безопасности на занятиях. Туризм как средство физического воспитания школьников.	1		1
4	Бег на 60 м		2	2
5	Бег на 2 км		4	4
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)		2	2
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		2	2
8	Наклон вперед из положения стоя		2	2
9	Прыжок в длину с разбега		3	3
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		3	3
11	Метание мяча 150 г на дальность		3	3
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин		1	1
13	Стрельба из пневматической винтовки		1	1
14	Туристский поход с проверкой туристских навыков		6	6
15	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»		1	1
16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»		1	1
17	Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы		1	1
18	«Мы готовы к ГТО»		1	1
	Итого	1	33	34

#### Учебно-тематический план 5-го года обучения (34 часа)

№	Название тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий		
2	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	В процессе занятий		
3	Вводное занятие Техника безопасности на занятиях. Туризм как средство физического воспитания школьников.	1		1

4	Бег на 60 м		2	2
5	Бег на 3 км		4	4
6	Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки)		2	2
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		2	2
8	Наклон вперед из положения стоя		2	2
9	Прыжок в длину с разбега		3	3
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		3	3
11	Метание мяча 150 г на дальность		3	3
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин		1	1
13	Стрельба из пневматической винтовки		1	1
14	Туристский поход с проверкой туристских навыков		6	6
15	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»		1	1
16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»		1	1
17	Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы		1	1
18	«Мы готовы к ГТО»		1	1
	Итого	1	33	34

### Содержание программы

#### Основы знаний.

1. Вводное занятие. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх. (1ч)

#### Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

2. Бег на 60 м Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м. (2ч)

3. Бег на 1,5км; 2 км; 3 км Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут. «Тяни в круг», «Удержись в круге», «Бой петухов», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору. (4ч)

4. Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки) Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька-встанька», «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Орешек», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ежик», «Слон», «Футбол на спине» и др. игры по выбору. (2ч)



5. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями. (2ч)

6. *Наклон вперед из положения стоя* Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения. «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и т.д.); «Оттолкнись пятками», «Кузнечики», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Мяч в воздухе», «Утки-нырки», «Нырляльщики», «Поднырни», «Торпеды», «Водолазы» др. по выбору. (2ч)

7. *Прыжок в длину с разбега* Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат. Смена лидеров, Следуй за мной, Круговорот, «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору. (3ч)

8. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами* Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат. «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору. (3ч)

9. *Метание мяча 150 г на дальность*. Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат. «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Скамейка над головой», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору. (3ч)

10. *Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин*. Сгибание и разгибание туловища в упоре: лежа на спине. Упражнения с гантелями. «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору. (1ч)

11. *Стрельба из пневматической винтовки*. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени. «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Метатели», «Силачи», «Ловкие и умелые», др. игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. (1ч)

12. *Туристский поход с проверкой туристских навыков* Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу. Игры на внимание, сообразительность, координацию с включением проверки знания перечня личного туристского снаряжения и требований к нему.

Примечание. Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по бегу на лыжах, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость. (6ч)

13. *Подвижные игры и эстафеты на развитие выносливости*, для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, развития скоростно-силовых качеств, на развитие быстроты, гибкости, на развитие скоростно-силовых, соревновательные подвижные игры. «Зоркий глаз», «Падающая палка», «По наземной мишени», «Точная подача», «Воздушная цель», «Точный бросок», «Метко в цель», «Броски в мишени», «Сходу в цель», «Попади в корзину», «Бабки», «Чиж», «Ямки» и др. игры на меткость по выбору. (4ч)

#### **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. 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).

#### **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 постепенным 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.

### **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 упражнения: 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 приставляется 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.

**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

### **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, различному 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).

#### **Учебно - методическое и материально- техническое обеспечение**

Раздел программы (тема практического занятия)	Оборудование	
	Примерный перечень необходимого оборудования	Количество
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8 м	100%.
	Маты гимнастические	100%.
	Скамейки гимнастические	100%.
	Канаты для лазания 1-6м	100%.
	Перекладины	100%.
	Мешочки с песком (200-250г.)	100%.
Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м) 1 шт.	50%
	Свистки судейские	50%
	Секундомеры	50%
	Устройство для подъема флага	100%.
Комплект для занятий по гимнастике	Жерди гимнастических брусьев школьных	
	- параллельные	100%.
	Корпусы козла гимнастического школьного	100%.
	Корпусы бревна гимнастического школьного	100%.

	Мостики гимнастические	100%.
	Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	50%.
	Скакалки гимнастические	100%.
	Гантели простые	40%.
Комплект для занятий по легкой атлетике	Эстафетные палочки	100%.
	Комплект школьный для прыжков в высоту.	100%
	Мячи малые теннисные	50%
	Флажки разные	50%
Комплект для занятий по спортивным играм	Мячи футбольные	100%.
	Мячи волейбольные	100%.
	Мячи баскетбольные	100%.
	Мячи для игры в ручной мяч	50%.
	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	100%.
	Насосы с иглами для надувания мячей	50%.
	Сетка волейбольная	100%
	Стойки волейбольные	100%
	Щиты баскетбольные	50%
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные)	50%.
	Канат для перетягивания	100%
	Измеритель высоты сетки	100%
	Биты для лапты	100%
	Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные
Палки лыжные		100%

### Интернет-ресурсы

1. [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924)  
["http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib"](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  
["http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib"](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  
["http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib"](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  
["http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib"](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) - сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры (методические разработки уроков, игровые упражнения)
- 2 <http://spo.1september.ru> - газета «Спорт в школе» ( подвижные игры)
3. <http://festival.1september.ru>  
["http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib"](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) - фестиваль  
["http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib"](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  
["http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib"](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  
["http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib"](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  
["http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib"](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) «Открытый урок»(методические разработки уроков)

<http://belclass.net/> -информационно- образовательный портал «Сетевой класс Белогорья»  
(методические разработки уроков, тесты)

### Список литературы

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»

2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.» ФГОС нового поколения.

3. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ» В.С Кузнецов, Г.А Колодницкий «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» - М.: Просвещение, 2016.

4. Примерная программы «Физическая культура» 5 – 9 классы, Москва, «Просвещение». Автор: В.И Лях, 2014 год., составленной на основе ФГОС основного общего образования.

5. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.