

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №10"
г. Кемерово

Рассмотрено на
Методическом совете школы,
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.



Утверждаю
Директор /Дятлова Е.В./
Приказ № 200,
от «31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Общефизическая подготовка к ГТО»
5-11 класс

Исполнитель: Учитель физической культуры
Аветисян М.Э

Кемерово 2021

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения курса	4
3. Содержание курса.....	6
4. Тематическое планирование по внеурочной деятельности.....	7

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка к ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897); Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности; Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций, 5-11 классы (автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015; 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).

Таким образом, **целью** программы является: формирование и воспитание разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

- воспитывать у учащихся желание регулярно заниматься спортом;
- увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- формирование и воспитание у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий спортом;
- развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- подготовка команд образовательной организации для выступления на фестивалях ГТО различных уровней;

Планируемые результаты освоения курса:

- Умение организовывать спортивную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умение активно включаться в коллективную спортивную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов спортивной деятельности.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) спортивных ситуациях и условиях.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных спортивных целей.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы внеурочной деятельности по курсу «Общефизическая подготовка к ГТО» являются:

коммуникативные:

- Характеризовать спортивные явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении спортивных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Регулятивные:

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

Познавательные:

- соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.

- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание курса.

Курс внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка к ГТО» расширяет кругозор в области знаний о ГТО, помогает улучшить умения в прыжках, метании, владении мячом; развивает физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования внеурочных занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел:

Беседы на темы: «История возникновения комплекса ГТО в России»; Физическая культура – объект политики РФ; Нормативно – правовая база ведения ГТО; Судейство соревнований комплекса ГТО.

Практический раздел:

«Подготовка к сдаче норм ГТО», «Сдача норм ГТО»

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 час в неделю.

Тематическое планирование по внеурочной деятельности

«Общездоровьесберегающая подготовка к ГТО»

5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	История развития комплекса ГТО	1
2.	Физическая культура - объект политики РФ	1
3.	Нормативно – правовая база ведения ГТО	1
4.	Судейство соревнований комплекса ГТО	1
5.	Уровень знаний и умений в области физической культуры и спорта.	1
6.	Упражнения на гибкость (ОРУ)	1
7.	Упражнения на силу (подтягивание)	1
8.	Упражнения на силу (работа с набивным мячом)	1
9.	Упражнения на силу (сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу).	1
10.	Бег на короткие дистанции, челночный бег.	1
11.	Бег на длинные дистанции.	1
12.	Прыжок в длину с места.	1
13.	Прыжок в длину с разбега.	1
14.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1
15.	Метание мяча на дальность.	1
16.	Упражнения на гибкость (ОРУ)	1

17.	Упражнения на силу (работа с набивным мячом)	1
18.	Упражнения на силу (сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу).	1
19.	Метание мяча на дальность.	1
20.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1
21.	Освоение туристических навыков.	1
22.	Освоение метания “Дартс”	1
23.	Упражнения на силу (сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу).	1
24.	Прыжок в длину с места.	1
25.	Прыжок в длину с разбега.	1
26.	Метание мяча на дальность.	1
27.	Освоение туристических навыков.	1
28.	Освоение метания “Дартс”	1
29.	Упражнения на гибкость (ОРУ)	1
30.	Упражнения на силу (работа с набивным мячом)	1
31.	Упражнения на силу (подтягивание)	1
32.	Метание мяча на дальность.	1
33.	Сдача норм ГТО	1
34.	Бег – 60м, 2000м	1

6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1
3.	Стартовый контроль.	1
4.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1
5.	Уровень знаний и умений в области физической культуры и спорта.	1
6.	Упражнения на гибкость (ОРУ)	1
7.	Упражнения на силу (подтягивание)	1
8.	Упражнения на силу (работа с набивным мячом)	1
9.	Упражнения на силу (сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу).	1
10.	Бег на короткие дистанции, челночный бег.	1
11.	Бег на длинные дистанции.	1
12.	Прыжок в длину с места.	1
13.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1

14.	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.	1
15.	Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1
16.	Упражнения на гибкость (ОРУ)	1
17.	Упражнения на силу (работа с набивным мячом)	1
18.	Упражнения на силу (сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу).	1
19.	Метание мяча на дальность.	1
20.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1
21.	Освоение туристических навыков.	1
22.	метания “Дартс”	1
23.	Упражнения на силу (сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу от 17 до 30 раз).	1
24.	Прыжок в длину с места.	1
25.	Прыжок в длину с разбега.	1
26.	Метание мяча на дальность.	1
27.	Освоение туристических навыков.	1
28.	метания “Дартс”	1
29.	Упражнения на гибкость (ОРУ)	1
30.	Упражнения на силу (работа с набивным мячом)	1
31.	Упражнения на силу (подтягивание)	1

32.	Физические качества. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1
33.	Сдача норм ГТО	1
34.	ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.	1

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров	1
2.	Физическая культура - объект политики РФ	1
3.	Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров	1
4.	Судейство соревнований комплекса ГТО	1
5.	РУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты	1
6.	Упражнения на гибкость (ОРУ)	1
7.	Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости	1
8.	Упражнения на силу (работа с набивным мячом)	1
9.	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции	1
10.	Бег на короткие дистанции, челночный бег.	1
11.	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон	1
12.	Прыжок в длину с места.	1
13.	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон	1
14.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1
15.	Бег по дистанции, финиширование	1
16.	Упражнения на гибкость (ОРУ)	1

17.	Техника бега на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)	1
18.	Упражнения на силу (сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу).	1
19.	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке	1
20.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1
21.	Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	1
22.	Освоение метания “Дартс”	1
23.	Лазание по канату	1
24.	Прыжок в длину с места.	1
25.	Упражнения с гантелями, набивными мячами	1
26.	Метание мяча на дальность.	1
27.	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке	1
28.	Освоение метания “Дартс”	1
29.	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание	1
30.	Упражнения на силу (работа с набивным мячом)	1
31.	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях	1
32.	Метание мяча на дальность.	1
33.	Круговая тренировка на развитие силы	1
34.	Бег – 60м, 2000м	1

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами	1
2.	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	1
3.	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками	1
4.	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате	1
5.	Прыжок в длину с места с закрытыми глазами	1
6.	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе	1
7.	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	1
8.	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами	1
9.	Упражнения на силу (сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу).	1
10.	Акробатические упражнения, упражнения на бревне	1
11.	Лазание по канату без помощи ног	1
12.	ОРУ. Прыжки через скакалку	1
13.	Упражнения на брусьях, на перекладине	1
14.	ОРУ. Прыжки через скакалку	1
15.	Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки	1
16.	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря	1
17.	Лазание по канату без помощи ног	1
18.	Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой»	1
19.	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	1
20.	Прохождение дистанции 2 км	1

21.	Торможение «плугом», упором	1
22.	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км	1
23.	Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода	1
24.	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»	1
25.	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой»	1
26.	Метание мяча на дальность.	1
27.	Упражнения на гибкость, силовая подготовка	1
28.	Лазание по канату	1
29.	Упражнения с гантелями, набивными мячами	1
30.	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке	1
31.	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание	1
32.	Упражнения на брусьях	1
33.	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях	1
34.	Круговая тренировка на развитие силы	1

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ. Бег 1000 м, челночный бег 3*10 м	1
2.	Прыжок в длину с места, бег 60 м	1
3.	ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости	1
4.	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции	1
5.	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон	1
6.	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон	1
7.	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту	1
8.	Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)	1
9.	Бег по дистанции, финиширование	1
10.	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке	1
11.	Упражнения на брусьях	1
12.	Круговая тренировка на развитие силы	1
13.	Упражнения с гантелями, набивными мячами	1
14.	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке	1
15.	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание	1
16.	Упражнения на гибкость, силовая подготовка	1
17.	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях	1
18.	Лазание по канату	1
19.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного	1

	лыжного хода	
20.	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой»	1
21.	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	1
22.	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»	1
23.	Торможение «плугом», упором	1
24.	Одновременный одношажный, беспшажный ход. Дистанция 2 км	1
25.	Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода	1
26.	Прохождение дистанции 2 км	1
27.	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега	1
28.	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами	1
29.	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	1
30.	Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре)	1
31.	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками	1
32.	Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку	1
33.	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате	1
34.	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе	1

10 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1
2.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1
3.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1
4.	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1
5.	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1
6.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м — работа рук, ног, корпуса.	1
7.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1
8.	Интервальная тренировка — чередование скорости бега.	1
9.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1
10.	Бег на короткие дистанции на результат.	1
11.	Обучение финальному усилию в метании с места.	1
12.	Обучение разбегу в метании гранаты.	1
13.	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1
14.	Метание с разбега в вертикальную цель.	1
15.	Метание в полной координации на дальность.	1
16.	Сдача контрольного норматива.	1
17.	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1

18.	Работа попеременным ходом с палками	1
19.	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 3-5 км	1
20.	Работа рук и ног коньковым ходом	1
21.	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1
22.	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1
23.	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1
24.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1
25.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1
26.	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1
27.	Прыжок в длину с места на результат.	1
28.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1
29.	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1
30.	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1
31.	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1
32.	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1
33.	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1
34.	Контрольные нормативы по ГТО.	1

11 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1
3.	Стартовый контроль.	1
4.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1
5.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1
6.	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 100 м.	1
7.	Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м	1
8.	Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1
9.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	1
10.	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.	1
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
12.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
13.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1

14.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1
15.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
16.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
17.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
18.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1
19.	Промежуточный контроль.	1
20.	Эстафеты.	1
21.	Участие в фестивале ГТО.	1
22.	Техника выполнения плавания кроль.	1
23.	Техника выполнения плавания кроль.	1
24.	Техника выполнения плавания кроль.	1
25.	Техника выполнения плавания кроль	1
26.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1
27.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
28.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической	1

	винтовки.	
29.	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.	1
30.	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.	1
31.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1
32.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1
33.	Итоговый контроль.	1
34.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1