

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №8»**

Рассмотрено на педагогическом совете протокол № от 31.08.2022 г.	«Согласовано» заместитель директора по УВР <u>О.В. Прасол</u> 31.08. 2022 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Гимназия №8» Н.С.Сазонова _____ приказ № 159/1 от 31.08.2022г.
---	--	---

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
направление спортивно-оздоровительное  
**«На встречу ГТО»**  
Для учащихся 8 классов

**Составитель:**  
А.А.Текутьев,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

Количество часов в год – 34  
Количество часов в неделю - 1

**Срок реализации программы:**  
01.09.2022 - 31.05.2023

г. Рубцовск, 2022

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа предусматривает ориентацию на следующие *цели*:

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

В процессе реализации программы предполагается решение следующих *задач*:

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

Программа учитывает следующие принципы:

- *принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» ( IV ступень – возрастная группа 13-15 лет (7-9 классы). Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

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

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Универсальные учебные действия**

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «На встречу ГТО» являются:

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- 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) 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «На встречу ГТО» являются следующие умения:

### **Коммуникативные:**

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

### ***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:***

- Объяснять, для чего нужно 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «На встречу ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Методическое обеспечение**

Методика работы с детьми строится в направлении системно-деятельностного подхода и лично-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать

уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения, оборудование и спортивный инвентарь.

**Технологии:** Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, проблемного обучения, развития умственных и творческих способностей учащихся, развития навыков обобщения, систематизации знаний, самодиагностики, развития исследовательских навыков, индивидуальной и коллективной проектной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Лёгкая атлетика. Бег. Прыжки в длину. Метание мяча. Лыжная подготовка. Гимнастика. Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие прыгучести.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 8 класс (34 часа)

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды деятельности учащихся</i>
1	Развитие прыгучести	8	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести
2	Гимнастика	9	Изучение строевых приемов, выполнение прыжков через коня
3	Лыжная подготовка	8	Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета
4	Развитие силовых способностей	9	Выполнение отжиманий, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу
Всего		34	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ курса внеурочной деятельности «На встречу ГТО»

### 8 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Дата</i>	
		<i>план</i>	<i>факт</i>
<i>Раздел «Развитие прыгучести» (8 часов)</i>			
1	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега		
2	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами		

3	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту		
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками		
5	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате		
6	Прыжок в длину с места с закрытыми глазами		
7	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе		
8	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту		
<b>Раздел «Гимнастика» (9 часов)</b>			
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лазание по канату		
10	Акробатические упражнения, упражнения на бревне		
11	Лазание по канату без помощи ног		
12	ОРУ. Прыжки через скакалку		
13	Упражнения на брусьях, на перекладине		
14	ОРУ. Прыжки через скакалку		
15	Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки		
16	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря		
17	Лазание по канату без помощи ног		
<b>Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)</b>			
18	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода		
19	Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой»		
20	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант)		
21	Прохождение дистанции 2 км		
22	Торможение «плугом», упором		
23	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км		
24	Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода		
25	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»		
<b>Раздел «Развитие силовых способностей» (9 часов)</b>			
26	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке		
27	Упражнения на гибкость, силовая подготовка		
28	Лазание по канату		
29	Упражнения с гантелями, набивными мячами		
30	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке		
31	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание		
32	Упражнения на брусьях		
33	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях		
34	Круговая тренировка на развитие силы		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических ВУЗов. - М.: Академия, 2000
2. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР - М.: Просвещение, 1988
3. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. Настольная книга учителя физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1998
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО – М.: Просвещение, 2016
5. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры - М.: Просвещение, 1986
6. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. Учебно-методическое пособие – М.: Дрофа, 2016
7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания. Монография – Саратов: Наука, 2013
8. <http://www.gto.ru/> - официальный сайт ВФСК ГТО

### Материально-техническое обеспечение

Набивные мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастический конь, гимнастические брусья, перекладина, канат, обручи, лыжи.

### Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золото й 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	-	-	-	7	9	15

	упоре лежа на полу (количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и 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
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	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	18	25	30	18	25	30



	сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
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	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.