

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Змиёвский лицей»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 7 от 31.08.20 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  С.Н. Нестерова

Приказ № 117 от 31 августа 2020



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

Уровень образования: ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ( 5-9 класс)

Направление: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ

Количество часов: 170

Срок реализации: 5 лет

Возраст обучающихся: 11-15 лет

пгт. Змиёвка  
2020 г.

## I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

*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.

- сформировать понимание о двигательных качествах, гибкости, выносливости, координации и их значимости для самосовершенствования;
- 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).
- 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* 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.

- 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** 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. - 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).

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

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

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

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

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий

отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

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

Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с 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.

### **3. 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.

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

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств.

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 samozaxvat, 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.

#### Основы знаний

История развития ГТО. Ступени ГТО.

**Легкая атлетика:** Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м. преодоление препятствий с опорой на одну руку Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м - мальчики. (ускорение).

**Лыжная подготовка:** История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.

## **Развитие двигательных качеств**

**Развитие скоростных способностей** : ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед), бег с максимальной скоростью (лицом и спиной вперед), бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков, ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны, ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, прыжки в разных направлениях с доставанием одной и двумя руками мяча, подвешенного на разной высоте, кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе, индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно); бег на месте с максимальной скоростью с опорой на руки и без опоры; бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки, повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта; максимальный бег «с ходу»; бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки, переходящие в бег с ускорением; баскетбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

**Развитие силовых способностей:** комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360°; прыжки со скакалкой на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, выполнением кувырка вперед; броски набивного мяча (1—3 кг) из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя "руками; многоскоки через препятствия; челночный (3 x 10) бег с касанием рукой пола; бег по гимнастическим матам с максимальной скоростью; бег, переходящий в многоскоки и чередующийся с многоскоками; многоскоки, переходящие в бег; индивидуальная силовая

подготовка (разрабатываются школьниками на основе учебного материала самостоятельно). Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов;

прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в глубину по методу «ударной тренировки»; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку, с дополнительным отягощением и без; комплексы упражнений с набивными мячами; атлетическая гимнастика (упражнения с локальным отягощением на мышечные группы, обеспечивающие выполнение прыжков и метаний); упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением (гантели, штанга, тренажеры); индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки (составляются школьниками самостоятельно).

**Развитие выносливости:** повторное пробегание скоростных дистанций (100—150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности; повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; кроссовый бег и бег по пересеченной местности; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

**Развитие координации:** бег по ребру гимнастической скамейки, прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

**Развитие двигательных качеств:** силы, быстроты, выносливости и гибкости проводится посредством разработанных комплексов, круговой тренировки, различных упражнений и подвижных игр для развития физических способностей с предметами и без них.

Упражнения и нагрузка варьируются в соответствии с целью, поставленной на каждом учебно-тренировочном занятии.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий..

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные **формы и методы** проведения этих занятий:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:  
в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Промежуточная аттестация проходит в форме сдачи нормативов комплекса ФСК ГТО для каждой возрастной группы.

3 ступень ( 11-12 лет), 5 класс, 6 класс

4 ступень (13-15 лет), 7 класс, 8 класс, 9 класс

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

#### 5 класс

| № п/п | Наименование разделов программы   | Всего часов | Теория   | Практика  |
|-------|---|-------------|----------|-----------|
| 1.    | Вводное занятие. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современные ступени ГТО. Из истории ГТО. | 2           | 2        | -         |
| 2.    | Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.  | 9           | 1        | 8         |
| 3.    | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.  | 9           | 1        | 8         |
| 4.    | Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.  | 6           | 1        | 5         |
| 5.    | Физические качества, техника безопасности на занятиях. Из истории ГТО.  | 7           | 2        | 5         |
| 6.    | Промежуточная аттестация. Тестирование нормативов ГТО   | 1           |          | 1         |
|       | <b>Итого</b>  | <b>34</b>   | <b>7</b> | <b>27</b> |

#### 6 класс

| № п/п | Наименование разделов программы   | Всего часов | Теория | Практические занятия |
|-------|---|-------------|--------|----------------------|
| 1.    | Вводное занятие. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современные ступени ГТО. Из истории ГТО. | 2           | 2      | -                    |
| 2.    | Развитие быстроты. Техника  | 8           | 0,5    | 7,5                  |

|    |  |           |          |           |
|----|--|-----------|----------|-----------|
|    | безопасности на занятиях.  |           |          |           |
| 3. | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях. | 9         | 0,5      | 8,5       |
| 4. | Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.                                 | 7         | 0,5      | 6,5       |
| 5. | Физические качества, техника безопасности на занятиях. Из истории ГТО.               | 7         | 0,5      | 6,5       |
| 6. | Промежуточная аттестация. Тестирование нормативов ГТО                                | 1         |          | 1         |
|    | <b>Итого</b>   | <b>34</b> | <b>4</b> | <b>30</b> |

#### 7 класс

| № п/п | Наименование разделов программы   | Всего часов | Теория | Практические занятия |
|-------|---|-------------|--------|----------------------|
| 1.    | Вводное занятие. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современные ступени ГТО. Из истории ГТО. | 1           | 1      | -                    |
| 2.    | Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.  | 8           | 0,5    | 7,5                  |
| 3.    | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.  | 9           | 0,5    | 8,5                  |
| 4.    | Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.  | 6           | 0,5    | 5,5                  |
| 5.    | Физические качества, техника безопасности на занятиях. Из истории ГТО.  | 9           | 0,5    | 8,5                  |
| 6.    | Промежуточная аттестация. Тестирование нормативов ГТО   | 1           |        | 1                    |

|  |              |           |          |           |
|--|--------------|-----------|----------|-----------|
|  | <b>Итого</b> | <b>34</b> | <b>3</b> | <b>31</b> |
|--|--------------|-----------|----------|-----------|

### 8 класс

| № п/п | Наименование разделов программы   | Всего часов | Теория   | Практические занятия |
|-------|---|-------------|----------|----------------------|
| 1.    | Вводное занятие. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современные ступени ГТО. Из истории ГТО. | 1           | 1        | -                    |
| 2.    | Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.  | 9           | 0,5      | 8,5                  |
| 3.    | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.  | 9           | 0,5      | 8,5                  |
| 4.    | Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.  | 6           | 0,5      | 5,5                  |
| 5.    | Физические качества, техника безопасности на занятиях. Из истории ГТО.  | 8           | 0,5      | 7,5                  |
| 6.    | Промежуточная аттестация. Тестирование нормативов ГТО   | 1           |          | 1                    |
|       | <b>Итого</b>  | <b>34</b>   | <b>3</b> | <b>31</b>            |

### 9 класс

| № п/п | Наименование разделов программы   | Всего часов | Теория | Практические занятия |
|-------|---|-------------|--------|----------------------|
| 1.    | Вводное занятие. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современные ступени ГТО. Из истории ГТО. | 2           | 2      | -                    |

|    |  |           |          |           |
|----|--|-----------|----------|-----------|
| 2. | Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.                                 | 9         | 0,5      | 8,5       |
| 3. | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях. | 10        | 0,5      | 9,5       |
| 4. | Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.                                 | 6         | 0,5      | 5,5       |
| 5. | Физические качества, техника безопасности на занятиях. Из истории ГТО.               | 6         | 0,5      | 5,5       |
| 6. | Промежуточная аттестация. Тестирование нормативов ГТО                                | 1         |          | 1         |
|    | <b>Итого</b>   | <b>34</b> | <b>4</b> | <b>30</b> |

