

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЕИКОРЕЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**Рассмотрено**

на заседании методического  
объединения учителей спортивного  
художественно-технологического цикла  
Протокол № 1  
от «30» августа 2017г.,

Руководитель:  /Еремеева  
Н.А./

**Согласовано**

заместитель директора по УВР

 /Суродина О.Н./

**Утверждено:**

Директор школы:

 /Булнина Н.Е. /



«31» «августа» 2017г

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
по ГТО  
в 5-8 классах (34 часов)**

Учитель:

Гуныков С.В.

## Пояснительная записка.

### Цель:

- Своевременное и грамотное изучение учащимися и выявления пробелов в их знаниях.
- формирование у учащихся стремления повысить свою двигательную активность
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни

### ○ Задачи:

- Развивать умения и навыки, которыми должен овладевать учащийся.
- развить у детей ловкость, быстроту, выносливость

### • К концу обучения дети должны

#### • знать:

- основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств
- значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья
- уметь:
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время занятий
- составлять и выполнять комплексы упражнений
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки

## Содержание

- 1. *Инструктаж по технике безопасности*
- 2. *Влияние занятий спортом на организм.*
- 3. *Воспитание дисциплинированности.*
- 4. *Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой*
- 5. *Прыжки в длину*
- 6. *Метание малого мяча*
- 7. *Подтягивание*
- 8. *Отжимание*
- 9. *Специальные прыжковые упражнения.*
- 10. *Специальные беговые упражнения*
- 11. *Кроссовая подготовка*
- 12. *Бег на короткие дистанции*
- 13. *Бег с изменением направления*
- 14. *Эстафетный бег*
- 15. *Челночный бег*
- 16. *Стартовый разбег*
- 17. *Финиширование*
- 18. *Эстафеты*
- 19. *Упражнения на гимнастических скамейках*
- 20. *Упражнения на гимнастической стенке*
- 21. *Работа по станциям*

- 22. Полоса препятствий
- 23. Прыжки в длину с места
- 24. Прыжки в высоту
- 25. Спортивные игры
- 26. Упражнения для развития гибкости.

**На основании постановления от 11 июня 2014 г. N 540 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОЛОЖЕНИЯ  
ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

**II. Цели и задачи Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса**

**Целями** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

**Задачами** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

**III. Структура и содержание Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса**

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов:

а) виды испытаний (тесты) и нормативы;

б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

в) рекомендации к недельному двигательному режиму. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;

в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;

г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения граждан знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и присвоения им спортивных разрядов утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают

проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

#### **IV. Организация работы по введению и реализации**

#### **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Субъекты Российской Федерации вправе по своему усмотрению дополнительно включить во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс на региональном уровне 2 вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным видам спорта (дисциплинам), а также по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) "Физическая культура".

Учет данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов осуществляется в порядке и по форме федерального статистического наблюдения за реализацией Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, которые утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

*Программа рассчитана для учащихся 5-8 - классов.*

*Всего занятий – 34*

*Занятие проводится 1 раз в неделю по полугодиям (45 минут).*

## Календарно-тематическое планирование

| №   | Тема   | Кол-во часов | дата                         |
|-----|--|--------------|------------------------------|
| 1.  | <i>Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Бег. Беговые упражнения. Ускорения. Стартовый разбег. Финиширование. Спортивные игры.</i>  | <b>1</b>     | <b>7.09</b>                  |
| 2.  | <i>ОРУ Влияние занятий спортом на организм. Стартовый разбег. Финиширование. Ускорения с заданиями. Спортивные игры.</i>   | <b>1</b>     | <b>14.09</b>                 |
| 3.  | <i>ОРУ в движении Упражнения на осанку. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты. Спортивные игры.</i>   | <b>1</b>     | <b>21.09</b>                 |
| 4.  | <i>ОРУ. Бег на короткие дистанции. Упражнения в парах. Прыжки в длину с места. Подтягивание, отжимание. Подтягивание отжимание. Спортивные игры.</i>                                     | <b>1</b>     | <b>28.09</b>                 |
| 5.  | <i>ОРУ в движении. Кроссовая подготовка. Упражнения на гимнастических скамейках. Эстафеты. Воспитание дисциплинированности. Спортивные игры.</i>   | <b>1</b>     | <b>5.10</b>                  |
| 6.  | <i>ОРУ Специальные прыжковые упражнения. Работа по станциям. Упражнения со скакалками. Ускорения с заданиями. Спортивные игры.</i>   | <b>1</b>     | <b>12.10</b>                 |
| 7.  | <i>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег наперегонки с высокого старта. Скачки и прыжки через препятствие. Челночный бег Подтягивание отжимание. Спортивные игры.</i>                 | <b>1</b>     | <b>19.10</b>                 |
| 8.  | <i>ОРУ в движении. Кроссовая подготовка. Бег со сменой скорости и направления. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спортивные игры.</i>                                      | <b>1</b>     | <b>26.10</b>                 |
| 9.  | <i>ОРУ в движении Комплекс упражнений с мячом. Скачки и прыжки через препятствие. Наклоны вперед из положения сидя на полу. Спортивные игры.</i>   | <b>1</b>     | <b>2.11</b>                  |
| 10. | <i>ОРУ Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых тазобедренных, коленных суставов. Упражнения с обручами. Спортивные игры.</i>                                     | <b>1</b>     | <b>9.11</b>                  |
| 11. | <i>ОРУ Кроссовая подготовка. Упражнения на гибкость. Работа по станциям. Спортивные игры.</i>  | <b>1</b>     | <b>16.11</b>                 |
| 12. | <i>ОРУ в движении. Бег с ускорениями. Подтягивание отжимание. Метание малого мяча. Силовая нагрузка. Спортивные игры.</i>  | <b>2</b>     | <b>23.11</b><br><b>30.11</b> |
| 13. | <i>ОРУ в движении Метание малого мяча. Кроссовая подготовка. Упражнения на выносливость. Подтягивание отжимание. Спортивные игры.</i>  | <b>2</b>     | <b>7.12</b><br><b>14.12</b>  |
| 14. | <i>ОРУ. Кроссовая подготовка. Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед из положения сидя на полу. Работа по станциям. Спортивные игры.</i>                                   | <b>2</b>     | <b>21.12</b><br><b>28.12</b> |
| 15. | <i>ОРУ в движении. Бег с препятствиями. Эстафеты. Спортивные игры.</i>   | <b>1</b>     | <b>12.01</b>                 |
| 16. | <i>ОРУ в движении. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Спортивные игры.</i>  | <b>1</b>     | <b>19.01</b>                 |
| 17. | <i>ОРУ. Работа по станциям. Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых тазобедренных, коленных суставов. Упражнения с гимнастическими палками. Спортивные игры.</i> | <b>2</b>     | <b>26.01</b><br><b>2.02</b>  |
| 18. | <i>ОРУ. Кроссовая подготовка. Вис на перекладине. Силовая нагрузка.</i>  | <b>2</b>     | <b>9.02</b>                  |

|              |  |           |                              |
|--------------|--|-----------|------------------------------|
|              | <i>Спортивные игры.</i>  |           | <b>16.02</b>                 |
| 19.          | <i>ОРУ в движении Подтягивание отжимание. Челночный бег<br/>Прохождение полосы препятствий. Спортивные игры.</i>                       | <b>1</b>  | <b>1.03</b>                  |
| 20.          | <i>ОРУ в движении Наклоны вперёд из положения сидя на полу.<br/>Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Спортивные игры.</i>         | <b>2</b>  | <b>9.03</b><br><b>16.03</b>  |
| 21.          | <i>ОРУ Бег с изменением скорости и направления. Упражнения в парах<br/>на сопротивление. Спортивные игры.</i>                          | <b>2</b>  | <b>23.03</b><br><b>30.03</b> |
| 22.          | <i>ОРУ в движении Беговые упражнения. Ускорения. Стартовый<br/>разбег. Финиширование. Прыжки в длину с места. Спортивные<br/>игры.</i> | <b>2</b>  | <b>6.04</b><br><b>13.04</b>  |
| 23.          | <i>ОРУ Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие<br/>гибкости. Упражнения с обручами.</i>                                 | <b>2</b>  | <b>20.04</b><br><b>27.04</b> |
| 24.          | <i>ОРУ. Эстафетный бег. Низкий старт. Подтягивание отжимание.<br/>Спортивные игры.</i>   | <b>2</b>  | <b>4.05</b><br><b>11.05</b>  |
| <i>итого</i> |  | <b>34</b> |                              |