

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Володарская средняя школа  
(МОУ Володарская СШ)

<u>РАССМОТРЕНА</u> на заседании ШМО учителей естественно-математического цикла Протокол № 1 от «25» августа 2023 г. Руководитель ШМО  Юсибова Л.А.	<u>СОГЛАСОВАНА</u> Заместитель директора по воспитательной работе  /Шмаранова Т.Ф./ «28» августа 2023 г.	<u>УТВЕРЖДЕНА</u> Директор МОУ Володарской СШ  /Севрюкова Н.В./ Приказ № 250 от «29» августа 2023 г. 
---	---	---

### Рабочая программа внеурочной деятельности

Наименование курса внеурочной деятельности: От школьной парты к золотому значку

Направление внеурочной деятельности: Спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы: 1 год

Класс: 9

Количество часов по плану: всего 34 часа (ов) в год;  
в неделю 1 час (а)

Рабочую программу составил: учитель физической культуры Сердюкова А.Г.



Данная программа разработана на основе программы «Базовая физическая подготовка» в соответствии с требованиями ФГОС ООО и ФОП ООО и направлена на физическую подготовку к выполнению нормативов Комплекса ГТО.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой,

планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**Метапредметные результаты:**

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

разучивать и выполнять технические действия при выполнении определенных физических упражнений.,

### **Предметные результаты освоения программы:**

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **Место учебного предмета в учебном плане:**

На модульный блок «От школьной парты к золотому значку» в 9 кл отводится 34 часа из общего числа (1 час в неделю) и реализуется за счёт часа внеурочной деятельности «От школьной парты к золотому значку».

### **Формы обучения:**

Фронтальная форма характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповая форма предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Игровая форма предусматривает выполнение заданий в процессе игры.

Парная форма заключается в том, что задания выполняются в парах.

### **Виды деятельности:**

комбинированное занятие,

интерактивная лекция с использованием презентаций и научно-технических фильмов, беседа,

практическое занятие,

самостоятельные тренировки по заданию учителя

### **Формы контроля:**

практическая работа,

участия в соревнованиях (внутри школьные, районные, региональные, всероссийские).

сдача нормативов ГТО с выявление уровня физической подготовленности

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

История ВФСК ГТО, Возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО 5-6 ступеней с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### *Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчишки – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

### *Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

### *Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
Обязательные испытания (тесты )							
1	Бег на 30 м	4,6	5,0	5,4	4,9	5,3	5,7
2	Бег на 60 м	8,1	9,1	9,7	9,5	10,2	10,8
3	Бег на 2000 м	8,00	9,27	10,10	9,55	11,27	12,40
4	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	16,05	17,15	19,15	19,05	20,25	22,55
5	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с	14,10	15,45	16,55	16,40	18,05	19,55
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	13	9	5	-	-	-
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз	25	18	12	19	13	9
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз	37	25	19	16	11	7
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5
Испытания (тесты) по выбору							
1	Челночный бег 3х10 м (с	7,1	7,7	8,2	7,9	8,7	9,1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см	218	193	167	183	162	148
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	50	40	34	44	35	31
4	Метание мяча весом 150 гр.	41	35	30	27	21	19
5	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о	25	20	15	25	20	15

	стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						
6	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	30	25	18	30	25	18

**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
Обязательные испытания (тесты )							
1	Бег на 60 м	7,9	8,4	9,0	9,2	9,9	10,7
2	Бег на 100 м	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
3	Бег на 2000 м	-	-	-	9,45	11,10	12,25
	Бег на 3000 м	12,20	14,10	15,20	-	-	-
4	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	16,40	18,35	20,30
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	23,40	25,45	27,55	-	-	-
5	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с )	-	-	-	16,05	17,35	19,25
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23,00	25,00	27,00	-	-	-
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	8	-	-	-
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз	-	-	-	20	14	10
8	Рывок гири 16 кг (количество раз)	34	19	14	-	-	-
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз	43	32	25	17	12	8
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
Испытания (тесты) по выбору							
1	Прыжок в длину с места	235	213	192	188	173	157

	толчком двумя ногами (см)						
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	51	41	35	45	37	32
4	Метание спортивного снаряда весом 500 гр.	-	-	-	22	17	12
	Метание спортивного снаряда весом 700 гр.	36	30	27	-	-	-
5	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	25	20	15	25	20	15
6	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	30	25	18	30	25	18

**Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания, с указанием часов, отводимых на изучение каждой темы**

№ п/п	Наименование темы уроков	Количество часов			Дата проведения	
		всего	В том числе		План	Факт
			теория	практика		
1.	История ВФСК ГТО, Возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1		1	07.09.2023	
2.	История ВФСК ГТО, Возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1		1	14.09.2023	
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 или 60 и 100 м.	1	1		21.09.2023	
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 или 60, и 100 м	1	1		28.09.2023	
5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	1		05.10.2023	
6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	1		19.10.2023	
7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	1		26.10.2023	
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	1		02.11.2023	



9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1		09.11.2023	
10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1		16.11.2023	
11.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	1		30.11.2023	
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	1		07.12.2023	
13.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	1		14.12.202	
14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1		21.12.2023	
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1		28.12.2023	
16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1		11.01.2024	
17.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1		18.01.2024	
18.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1		25.01.2024	
19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1		01.02.2024	
20.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1		08.02.2024	
21.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1		15.02.2024	
22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1		29.02.2024	
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание спортивного снаряда весом 150 гр, 500 гр. (д), 700 гр.	1	1		07.03.2024	

	(м)					
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание спортивного снаряда весом 150 гр, 500 гр. (д), 700 гр. (м)	1	1		14.03.2024	
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание спортивного снаряда весом 150 гр, 500 гр. (д), 700 гр. (м)	1	1		21.03.2024	
26.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	1		28.03.2024	
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	1		04.04.2024	
28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	1		15.04.2024	
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3х10 м	1	1		18.04.2024	
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3х10 м	1	1		25.04.2024	
31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3х10 м	1	1		02.05.2024	
32.	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступеней)	1	1		09.05.2024	
33.	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступеней)	1	1		16.05.2024	
34.	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступеней)	1	1		23.05.2024	
Общее количество часов по программе		34	32	2		

#### Список используемой литературы:

В.И. Лях. «Физическая культура». Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 8-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. 12-е издание/ Москва, «Просвещение», 2023. - 272 с.

Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 8-9 класс» Лях В.И. . М.Просвещение 2023 г.

Таблицы нормативов ГТО 5-6 ступеней

## Лист коррекции выполнения рабочей программы

[illegible]