

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа с.Джигда  
Аяно-Майского муниципального района Хабаровского края

**Принята:**  
педагогическим  
советом МКОУ ООШ с.Джигда  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**Утверждена:**  
и.о.директором  
МКОУ ООШ с.Джигда  
  
Мушкетер Мукамова А.В.  
Приказ № 350/к от  
30.08.2024 г.

## Рабочая программа по внеурочной деятельности

"ГТО"

9 класс

на 2024-2025 учебный год

**Составитель:**

учитель физической культуры

Аларушкин Ы.Л.,

с.Джигда 2024

«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»;
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №5.

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 ориентирована на возрастную группу школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объем 34 ч. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Благодаря программе учащиеся осваивают более широкий комплекс физических упражнений, общеразвивающей и прикладной направленности и подвижных игр, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Нормативы, используемые в комплексе, более требовательны и широки в сравнении с обычными уроками физической культуры. Стрельба, плавание, толкание гири, туристические походы – виды физической деятельности, не представленные в стандартных уроках физической культуры, развивают более широкий круг двигательной деятельности учащихся, что положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе, ГТО способствует и участие в контрольных прикидках соревнований по общей физической подготовке, пробной сдаче комплекса в своей школе и непосредственное участие в сдаче ГТО в центрах тестирования города, для получения знака и удостоверения. Так же мотивирующим средством, для занятия по программе является получение дополнительных баллов при поступлении в учебное заведение, если имеется золотой знак.

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

**Задачи:**

- способствовать созданию 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.

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

**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 «Подготовка к сдаче комплекса 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 её выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетически 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 «Подготовка к сдаче комплекса 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 с 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 с сверстниками по правилам проведения подвижных игр 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.

## **1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА<sup>1</sup>**

### **Раздел 1. Основы знаний (1 ч)**

#### **Вводное занятие**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

#### **Занятие образовательно-познавательной направленности**

Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (27 ч)**

#### **Бег на 60 м (2 ч).**

Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5—7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20—30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10—15 м с переходом в ускорение 20—30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м. Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

#### **Бег на 2 (3) км (1 ч).**

---

<sup>1</sup> Учебное пособие. Внеурочная деятельность. «Подготовка к сдаче комплекса ГТО». В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 20 с.

Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50—55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Эстафетный бег этапами 500 м.

#### **Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (1 ч).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2—3 кг для развития силы мышц рук.

#### **Подтягивание из виса лёжанной перекладине (девочки) (1 ч).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами рук. Подтягивание из виса на лёжанной перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу девочки (1 ч).**

Упор лёжа на согнутых под разными углами рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

#### **Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (1 ч).**

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

#### **Прыжок в длину с разбега (2 ч).**

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6—8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50—60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10—12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

#### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч).**

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15—20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

#### **Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (3 ч).**

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

#### **Метание мяча 150 г на дальность (3 ч).**

Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд - вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То

жеспредварительногоподходадоконтрольнойотметки.Имитацияразбегавходьбе.Бегс мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

#### **Бегналыжах (4ч).**

Передвижение скольльзящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двушажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двушажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двушажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50—100 м. Прохождение отрезков 0,5— 1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25—35 мин (ЧСС 140—150 уд./мин).

Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

#### **Стрельбаизпневматическойвинтовки(3ч).**

Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату10X10см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишеням: с разными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций.Стрелковая игра«Кто точнее» (стрельбапо мишени №8, 5 выстрелов).

#### **Туристский поход с проверкой туристских навыков (4 ч).**

Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения- с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

#### **Раздел3.Спортивныемероприятия(5ч)**

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы темы занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	<b>Раздел1.Основы знаний.</b>	1
2	<b>Раздел2.Двигательныеуменияинавыки. Развитие двигательных способностей.</b>	28
3	<b>Раздел3.Спортивные мероприятия.</b>	5
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**9 класс.**

№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
<b>Раздел 1: Основы знаний – 1ч</b>				
1	<i>Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Физическая подготовка — основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.</i>	1	1 неделя	
<b>Раздел 2: Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей – 7ч</b>				
2	Бег на 60 м	1	2 неделя	
3	Бег на 2(3) км	1	3 неделя	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	4 неделя	
5-6	Метание мяча 150 г на дальность	2	5,6 неделя	
7-8	Туристский поход с проверкой туристских навыков	2	7,8 неделя	
<b>Раздел 3: Спортивные мероприятия – 1ч</b>				
9	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	9 неделя	
<b>Раздел 2: Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей – 7ч</b>				
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1	10 неделя	
11	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	1	11 неделя	
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	12 неделя	
13	Наклон вперёд из положения стоя прямыми ногами на полу	1	13 неделя	
14-16	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.	3	14,15,16 неделя	
<b>Раздел 3: Спортивные мероприятия – 1ч</b>				
17	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	17 неделя	
<b>Раздел 2: Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей – 8ч</b>				
18	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	18 неделя	
19-22	Бег на лыжах	4	19,20,21,22 неделя	
23-25	Стрельба из пневматической винтовки	3	23,24,25 неделя	
<b>Раздел 3: Спортивные мероприятия – 1ч</b>				
26	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества.	1	26 неделя	
<b>Раздел 2: Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей – 6ч</b>				
27	Бег на 60 м.	1	27 неделя	
28	Метание мяча 150 г на дальность	1	28 неделя	

29-30	Прыжок в длину с разбега	2	29,30 неделя	
31-32	Туристский поход с проверкой туристских навыков	2	31,32 неделя	
<b>Раздел 3: Спортивные мероприятия – 2ч</b>				
33	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню Победы	1	33 неделя	
34	«Мы готовы к ГТО»	1	34 неделя	
	<b>ИТОГО</b>	34		

### Лист коррекции рабочих программ по ГТО 9 класса

<b>№ урока по порядку</b>	<b>№ уроков, в которых вносятся изменения</b>	<b>Содержание (темы уроков)</b>	<b>Основание (приказ директора)</b>	<b>Контроль</b>