

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Апатиты  
«Основная общеобразовательная школа № 3»**

Утверждена  
приказом МБОУ ООШ № 3  
от 30.08.2024 № 106

**Рабочая программа внеурочной деятельности основного общего образования**

**для обучающихся 8-9х классов (ФГОС ООО)**

**«ГТО в школе»**

**Направление – спортивно-оздоровительное**

Разработчики:  
учителя физической культуры  
МБОУ ООШ № 3 г. Апатиты

г. Апатиты  
2024г.

## **I. Планируемые результаты.**

При изучении ВФСК ГТО в основной школе обеспечивается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

*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.

*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.

*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.

### *Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;
- 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*

- 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*

- 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.**

### **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.

*Методы развития скоростно-силовых способностей:*

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.

- соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся приставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.

- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

#### **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. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

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 самозахват, 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.

### III. Тематическое планирование.

| №<br>урока | Тематика<br>урока  | Кол-во часов |         |
|------------|--|--------------|---------|
|            |  | 8 класс      | 9 класс |
| 1          | ТБ на занятиях ГТО . Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры.   | 1            | 1       |
| 2          | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.<br>Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.                             | 1            | 1       |
| 3          | Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.<br>Тестирование:<br>Бег 60 и 100м. Встречная эстафета. | 1            | 1       |
| 4          | ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.  | 1            | 1       |
| 5          | ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность  | 1            | 1       |
| 6          | ГТО. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.   | 1            | 1       |
| 7          | ГТО.<br>Тестирование:<br>2000м. Спортивные игры.   | 1            | 1       |
| 8          | ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.  | 1            | 1       |
| 9          | ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.  | 1            | 1       |
| 10         | ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»;   | 1            | 1       |
| 11         | ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.   | 1            | 1       |
| 12         | ГТО. Тестирование:<br>Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.   | 1            | 1       |
| 13         | Соревнования -подтягивания и отжимания.<br>Наклон вперед из положения стоя.  | 1            | 1       |
| 14         | Сдача норм ГТО   | 1            | 1       |
| 15         | ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.   | 1            | 1       |
| 16         | ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега  | 1            | 1       |
| 17         | ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.  | 1            | 1       |
| 18         | Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»  | 1            | 1       |
| 19         | ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры. Соревнования по волейболу.  | 1            | 1       |
| 20         | ГТО. Наклон вперед из положения стоя   | 1            | 1       |
| 21         | Опорный прыжок. Развитие прыгучести. Эстафеты между командами.   | 1            | 1       |
| 22         | Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.   | 1            | 1       |
| 23         | Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»   | 1            | 1       |
| 24         | ГТО . Висы и развитие координации.   | 1            | 1       |
| 25         | ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты.   | 1            | 1       |

|               |   |           |           |
|---------------|---|-----------|-----------|
| <b>26</b>     | Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»   | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| <b>27</b>     | ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| <b>28</b>     | ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.                       | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| <b>29</b>     | ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.   | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| <b>30</b>     | ГТО.<br>Тестирование- челночный бег 3х10 м.   | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| <b>31</b>     | ГТО. Тестирование:<br>Бег 60 и 100м.  | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| <b>32</b>     | ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты. Соревнования по легкой атлетике.                                | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| <b>33</b>     | Сдача норм ГТО  | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| <b>34</b>     | Сдача норм ГТО  | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>34</b> | <b>34</b> |