

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 СЕЛА
ПРАСКОВЕЯ БУДЕННОВСКОГО РАЙОНА»**

356817, Ставропольский край, Буденновский район, с. Прасковья, ул. Октябрьская, 12
тел/факс: 8 (86559) 67-5-78, E-mail: school-3-26rus@yandex.ru ОКПО 51974146, ОГРН
1022603228064, ИНН/КПП 2624023718/262401001

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Погорелова Л.Г.
Приказ № 186 ОД
от 31. 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету ОФП
(указать предмет, курс, модуль)

Ступень обучения (класс) основное среднее, 5-11 классы.
(начальное общее, основное среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 34 (3 ч в неделю)

Уровень базовый
(базовый, профильный)

Сроки реализации программы 1 год

Программу разработал **Меджидов Мурад Рабазанович**, учитель физической культуры первой категории.

на основе Комплексной программы специальной по физическому воспитанию для образовательных школ 1-11 классы, под редакцией В. И. Ляха и А. А. Зданевича изд. Просвещение, 2011 года. В соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта общего образования 2011 г. и учебным планом на 2023 – 2024 год.

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Цель занятий – совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учащимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

Задачи внеурочной деятельности:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 5-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности. Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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 являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

Содержание курса:

Программа рассчитана на 34 недели в год, 2 раза в неделю, (вторник 1ч30мин., четверг 1ч.30мин.) Итог 94 ч.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Содержательное обеспечение разделов программы

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

3 ступень -11-12 лет

4ступень-13-15лет

5 ступень- 16-17 лет

III. ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

Виды.	Мальчики			Девочки		
	Бронза (3)	Серебро (4)	Золото (5)	Бронза (3)	Серебро (4)	Золото (5)
60 м	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
1.5 км	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
2 км	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3 км	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
Наклон вперед	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Пресс за 1 мин	32	36	46	28	30	40
Прыжок с места	150	160	180	135	145	165
Отжимание	13	18	28	7	9	14
Подтягивание	3	4	7	-	-	-
Метание мяча 150 г.	24	26	33	16	18	22
Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17

IV. ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой	Бронзовый знак	Серебряный	Золотой знак

				знак		ый знак	
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.4 0	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.0 0	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9	кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.3 0	19.30	18.3 0	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного	18	25	30	18	25	30

	оружия"						
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Вид знака отличия	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

V. ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронз овый знак	Серебря ный знак	Золотой знак	Бронз овый знак	Сереб рный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					

Участники тестирования	Юноши			
Вид знака отличия	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1и2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.

Учебно-тематическое планирование

5-11 класс

№	Темы занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий	Дата проведения
1	Подтягивание на высокой(м) и низкой(д) перекладине.	4ч. 30 мин	Общеразвивающие упражнения на силу рук. Подтягивание на высокой(м) и низкой(д) перекладине на технику.	
2	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	4ч. 30 мин	Подтягивание на высокой(м) и низкой(д) перекладине на технику.	
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	4ч. 30 мин	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.	
4	Бег 3000-5000м в сочетании с дыханием.	4ч. 30 мин	Дозированный бег по пересеченной местности от 30 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).	
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	4ч. 30 мин	девочки - 2000м без учета времени. мальчики - 3000м без учета времени.	
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег	4ч. 30 мин	Круговая тренировка (скоростно-силовая,	

	30м - работа рук, ног, корпуса.		специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	
7	Бег на 30, 60, 100м в сочетании с дыханием.	4ч. 30 мин	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером	
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	4ч. 30 мин	Выполнения упражнений в максимальном темпе.	
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.	4ч. 30 мин	Бег с задачей догнать партнера.	
10	Бег на короткие дистанции на результат.	4ч. 30 мин	Бег 30м, 60м,100м, (с)	
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	4ч. 30 мин	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.	
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	4ч. 30 мин	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.	
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	4ч. 30 мин	Метание гранаты 500г(д) 700г(м), с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	4ч. 30 мин	Метание гранаты 500г(д) 700г(м), с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	
15	ОРУ. Метание в полной координации на дальность.	4ч. 30 мин	Метание гранаты 500г(д) 700г(м). в сектор для метания с разбега.	
16	ОРУ. Подтягивание на верхней и нижней перекладине.	4ч. 30 мин	Метание гранаты 500г(д) 700г(м). на результат	
17	Упражнения на пресс	4ч. 30 мин	Выполнение упражнений на шведской стенке или гимнастических матах	
18	Полоса препятствий.	4ч. 30 мин	Выполнение на гимнастических матах	
19	Упражнения на отжимание.	4ч. 30 мин	Выполнение упражнений лежа на полу. Упражнения в нескольких подходах.	
20	ОРУ. Развитие выносливости и быстроты. Эстафеты	4ч. 30 мин	Выполнение упражнений лежа на полу. С планкой для отжимания.	
21	Челночный бег.	4ч. 30 мин	Бег с разным кругом количество раз и метров. 3по5м., 3по10м., 5по5м., 5по10м., 10по5м., 10по10м.	
22	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей.	4ч. 30 мин	Бег 3 по 10 м.	
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	4ч. 30 мин	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	4ч. 30 мин	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	4ч. 30 мин	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями	
26	Прыжок в длину – одинарный.	4ч. 30 мин	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.	
27	Прыжок в длину с места на результат.	4ч. 30 мин	Прыжки с места на результат.	
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	4ч. 30 мин	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	4ч. 30 мин	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с	

			различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.	
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	4ч. 30 мин	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.	
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	4ч. 30 мин	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.	
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	4ч. 30 мин	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	
22	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	4ч. 30 мин	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.	
34	Контрольные нормативы по ГТО.	4ч. 30 мин	Сдача контрольных нормативов.	

Литература

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
4. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
5. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Цель занятий – совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учащимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

Задачи внеурочной деятельности:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 5-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности. Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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 являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

Содержание курса:

Программа рассчитана на 34 недели в год, 2 раза в неделю, (вторник 1ч30мин., четверг 1ч.30мин.) Итог 94 ч.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Содержательное обеспечение разделов программы

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

3 ступень -11-12 лет

4ступень-13-15лет

5 ступень- 16-17 лет

III. ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

Виды.	Мальчики	Девочки

	Бронза (3)	Серебро (4)	Золото (5)	Бронза (3)	Серебро (4)	Золото (5)
60 м	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
1.5 км	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
2 км	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3 км	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
Наклон вперед	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Пресс за 1 мин	32	36	46	28	30	40
Прыжок с места	150	160	180	135	145	165
Отжимание	13	18	28	7	9	14
Подтягивание	3	4	7	-	-	-
Метание мяча 150 г.	24	26	33	16	18	22
Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17

IV. ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзо вый знак	Сереб ряный знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+4	+6	+11	+5	+8	+15

	(от уровня скамьи - см)						
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9	кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Вид знака отличия	Бронзов ый знак	Сере брян ый знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

V. ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

N	Испытания (тесты)	Нормативы
---	-------------------	-----------

п/п		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30

	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					

Участники тестирования	Юноши			
Вид знака отличия	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

10. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.

11. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.

12. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

13. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

14. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и

разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

15. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.

16. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.

17. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.

18. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1 и 2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.

Учебно-тематическое планирование 5-11 класс

№	Темы занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий	Дата проведения
1	Подтягивание на высокой(м) и низкой(д) перекладине.	4ч. 30 мин	Общеразвивающие упражнения на силу рук. Подтягивание на высокой(м) и низкой(д) перекладине на технику.	
2	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	4ч. 30 мин	Подтягивание на высокой(м) и низкой(д) перекладине на технику.	
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	4ч. 30 мин	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.	
4	Бег 3000-5000м в сочетании с дыханием.	4ч. 30 мин	Дозированный бег по пересеченной местности от 30 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).	
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	4ч. 30 мин	девочки - 2000м без учета времени. мальчики - 3000м без учета времени.	
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	4ч. 30 мин	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	
7	Бег на 30, 60, 100м в сочетании с дыханием.	4ч. 30 мин	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером	
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	4ч. 30 мин	Выполнения упражнений в максимальном темпе.	
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.	4ч. 30 мин	Бег с задачей догнать партнера.	
10	Бег на короткие дистанции на результат.	4ч. 30 мин	Бег 30м, 60м, 100м, (с)	
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	4ч. 30 мин	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.	
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	4ч. 30 мин	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.	
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	4ч. 30 мин	Метание гранаты 500г(д) 700г(м), с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	4ч. 30 мин	Метание гранаты 500г(д) 700г(м), с нескольких	

			шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	
15	ОРУ. Метание в полной координации на дальность.	4ч. 30 мин	Метание гранаты 500г(д) 700г(м). в сектор для метания с разбега.	
16	ОРУ. Подтягивание на верхней и нижней перекладине.	4ч. 30 мин	Метание гранаты 500г(д) 700г(м). на результат	
17	Упражнения на пресс	4ч. 30 мин	Выполнение упражнений на шведской стенке или гимнастических матах	
18	Полоса препятствий.	4ч. 30 мин	Выполнение на гимнастических матах	
19	Упражнения на отжимание.	4ч. 30 мин	Выполнение упражнений лежа на полу. Упражнения в несколько подходах.	
20	ОРУ. Развитие выносливости и быстроты. Эстафеты	4ч. 30 мин	Выполнение упражнений лежа на полу. С планкой для отжимания.	
21	Челночный бег.	4ч. 30 мин	Бег с разным кругом количество раз и метров. 3по5м., 3по10м., 5по5м., 5по10м., 10по5м., 10по10м.	
22	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей.	4ч. 30 мин	Бег 3 по 10 м.	
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	4ч. 30 мин	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	4ч. 30 мин	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	4ч. 30 мин	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями	
26	Прыжок в длину – одинарный.	4ч. 30 мин	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.	
27	Прыжок в длину с места на результат.	4ч. 30 мин	Прыжки с места на результат.	
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	4ч. 30 мин	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	4ч. 30 мин	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.	
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	4ч. 30 мин	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.	
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	4ч. 30 мин	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.	
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	4ч. 30 мин	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	
22	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	4ч. 30 мин	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.	
34	Контрольные нормативы по ГТО.	4ч. 30 мин	Сдача контрольных нормативов.	

Литература

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
4. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
5. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983