

СОГЛАСОВАНО  
с общешкольным  
родительским  
Советом,  
протокол № 1  
от 28.08.2023

ПРИНЯТА  
решением  
педагогического совета,  
протокол № 1  
от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МАОУ «СОШ № 30»  
№ 163 от 29.08.2023

**ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**муниципального автономного**  
**общеобразовательного учреждения**  
**«Средняя общеобразовательная школа № 30»**  
**«От нормативов ГТО к золотым медалям»**  
для учащихся 13-14 лет  
срок реализации – 1 год

г.Череповец  
2023

## Результаты освоения внеурочной деятельности

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности**

Основная форма организации внеурочной деятельности – спортивная секция.

#### **Тема 1. История развития комплекса ГТО.**

Техника безопасности на занятиях курса внеурочной деятельности. Что такое ГТО. История развития ГТО в СССР. Цели и задачи комплекса ГТО.

#### **Тема 2. Значки и значкисты.**

Ступени ГТО. Градация значков. Первые обладатели золотых значков ГТО.

#### **Тема 3-4. Техника бега на короткие дистанции.**

Техника безопасности во время бега. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег на 60 м.

Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 100м.

#### **Тема 5-6. Бег на длинные дистанции.**

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.

#### **Тема 7-8. Прыжок в длину с разбега.**

Техника безопасности при выполнении прыжков. Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки 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.

#### **Тема 9-10. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину 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.

#### **Тема 11. Разбег в метании теннисного мяча.**

Техника безопасности при метании. 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.

### **Тема 12-13. Метание теннисного мяча на дальность.**

Броски мяча (снаряда) 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 другой «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 другой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с 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 на весу.

### **Тема 14. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.

### **Тема 15. Метание теннисного мяча в вертикальную цель.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.

### **Тема 16-17. Подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).**

Техника безопасности при подтягивании. Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. 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. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

### **Тема 18. Лыжная подготовка. Скользящий шаг.**

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Требования к одежде, обуви. Лыжный инвентарь. Изучение ходов, спусков и подъемов.

### **Тема 19. Одновременный бесшажный ход.**

Применение бесшажного хода. Положение тела лыжника. Техника одновременного отталкивания палками.

### **Тема 20. Двухшажный ход.**

Положение тела лыжника. Техника отталкивания палками при двухшажном ходе.

### **Тема 21. Коньковый ход.**

Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. Работа рук и ног при коньковом ходе.

### **Тема 22. Спуски и подъемы.**

Техника спусков и подъёмов в гору. Подъём «елочкой» и «лесенкой». Спуск траверсами (зигзагами).

### **Тема 23. Торможение.**

Техника остановки упором («полу плугом»), торможение «плугом», боковым соскальзыванием, торможение палками, торможение изменением стойки спуска.

### **Тема 24-25. Равномерный бег на лыжах 2 км.**

Применение изученных техник передвижения на дистанции 2 км.

**Тема 26. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.**

Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. 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. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

**Тема 27-28. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.**

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 руки.

**Тема 29-30. Гимнастические упражнения на развитие гибкости.**

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. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Тема 31-32. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.**

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 выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

**Тема 33. Итоговое тестирование скоростных качеств.**

Бег 60м., челночный бег, 100м.

**Тема 34. Итоговая сдача нормативов ГТО.**

Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

**Тематическое планирование**

| № п/п | Тема раздела      | Количество часов |
|-------|-------------------|------------------|
| 1     | История ГТО       | 2                |
| 2     | Гимнастика        | 10               |
| 3     | Легкая атлетика   | 14               |
| 4     | Лыжная подготовка | 8                |
|       | <b>Итого:</b>     | <b>34</b>        |

Примечание: в процессе занятия до 10 минут в водной части отводится на теоретические сведения: гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ - его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой.

### Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «От нормативов ГТО к золотым медалям»

| №  | Тема занятий                                                            | Дата проведения     | Примечание (основные элементы содержания)                                                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | История развития комплекса ГТО.                                         | 1 неделя 1 четверти | Техника безопасности на занятиях курса внеурочной деятельности. Что такое ГТО. История развития ГТО в СССР. Цели и задачи комплекса ГТО.                                        |
| 2  | Значки и значкисты.                                                     | 2 неделя 1 четверти | Ступени ГТО. Градация значков. Первые обладатели золотых значков ГТО.                                                                                                           |
| 3  | Техника бега на короткие дистанции.                                     | 3 неделя 1 четверти | ТБ на занятиях.                                                                                                                                                                 |
| 4  |                                                                         | 4 неделя 1 четверти | Беговые упражнения. Бег на дистанции 60 и 100 метров.                                                                                                                           |
| 5  | Бег на длинные дистанции.                                               | 5 неделя 1 четверти | Бег на дистанции 2 км.                                                                                                                                                          |
| 6  |                                                                         | 6 неделя 1 четверти |                                                                                                                                                                                 |
| 7  | Прыжок в длину с разбега.                                               | 7 неделя 1 четверти | ТБ на занятиях.                                                                                                                                                                 |
| 8  |                                                                         | 8 неделя 1 четверти | Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги»                                                               |
| 9  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.                            | 1 неделя 2 четверти | ТБ на занятиях.                                                                                                                                                                 |
| 10 |                                                                         | 2 неделя 2 четверти | Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см.               |
| 11 | Разбег в метании теннисного мяча.                                       | 3 неделя 2 четверти | Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении.                                                                                                                     |
| 12 | Метание теннисного мяча на дальность.                                   | 4 неделя 2 четверти | ТБ на занятиях.                                                                                                                                                                 |
| 13 |                                                                         | 5 неделя 2 четверти | Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. |
| 14 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.                          | 6 неделя 2 четверти | Упражнения для рук и плечевого пояса. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.                                         |
| 15 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель.                            | 7 неделя 2 четверть | Упражнения для рук и плечевого пояса. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.                                         |
| 16 | Подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из | 8 неделя 2 четверть | Техника безопасности на занятиях. Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и                                                                                    |

|    |                                                           |                      |                                                                                                                                                                              |
|----|-----------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 | виса лёжа на низкой перекладине (девочки).                | 1 неделя 3 четверть  | разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног.                                                                                              |
| 18 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг.                        | 2 неделя 3 четверть  | Техника безопасности на занятиях. Требования к одежде, обуви. Лыжный инвентарь. Изучение ходов, спусков и подъемов.                                                          |
| 19 | Одновременный бесшажный ход.                              | 3 неделя 3 четверти  | Применение бесшажного хода. Положение тела лыжника. Техника одновременного отталкивания палками.                                                                             |
| 20 | Двухшажный ход.                                           | 4 неделя 3 четверти  | Положение тела лыжника. Техника отталкивания палками при двухшажном ходе.                                                                                                    |
| 21 | Коньковый ход.                                            | 5 неделя 3 четверти  | Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. Работа рук и ног при коньковом ходе.                             |
| 22 | Спуски и подъемы.                                         | 6 неделя 3 четверти  | Техника спусков и подъёмов в гору. Подъём «елочкой» и «лесенкой». Спуск траверсами.(зигзагами).                                                                              |
| 23 | Торможение.                                               | 7 неделя 3 четверти  | Техника остановки упором («полу плугом»), торможение «плугом», боковым соскальзыванием, торможение палками, торможение изменением стойки спуска.                             |
| 24 | Равномерный бег на лыжах 2 км.                            | 8 неделя 3 четверти  | Применение изученных техник передвижения на дистанции 2 км.                                                                                                                  |
| 25 |                                                           | 9 неделя 3 четверти  |                                                                                                                                                                              |
| 26 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.           | 10 неделя 3 четверти | Техника безопасности на занятиях. Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. |
| 27 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | 1 неделя 4 четверти  | Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.                                     |
| 28 |                                                           | 2 неделя 4 четверти  |                                                                                                                                                                              |
| 29 | Гимнастические упражнения на развитие гибкости.           | 3 неделя 4 четверти  | Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов                                          |
| 30 |                                                           | 4 неделя 4 четверти  |                                                                                                                                                                              |
| 31 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине.           | 5 неделя 4 четверти  | Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка).                                                        |
| 32 |                                                           | 6 неделя 4 четверти  |                                                                                                                                                                              |

|    |                                           |                     |                                              |
|----|-------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------|
| 33 | Итоговое тестирование скоростных качеств. | 7 неделя 4 четверти | Бег 60м., челночный бег, 100м.               |
| 34 | Итоговая сдача нормативов ГТО.            | 8 неделя 4 четверти | Метание теннисного мяча в цель, на дальность |