

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2»

**«Рассмотрено»**  
на Педагогическом совете  
протокол № 1 от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ГТО – путь к успеху»

УЧАЩИХСЯ 7-9 КЛАССОВ

**НАПРАВЛЕНИЕ:** дополнительное изучение учебных предметов

Программа модифицированная  
Составитель: Кугаевская В.И.  
Год разработки программы: 2023 г.  
Срок реализации программы: 1 год  
Возраст учащихся: 13-15 лет

Тобольск, 2023

## 1. Результаты освоения внеурочной деятельности

*Личностные результаты* отражаются в готовности учащихся 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*

Ученик научиться:

- планировать физические упражнения, определять их направленность для самостоятельных занятий;
- применять правила профилактики травматизма, подбирать оптимальную для внешних условий форму одежды;
- самостоятельно подготавливать место для занятий физической культурой;
- составлять комплексы упражнений тренировочной направленности, подбирать нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- использовать в физических упражнениях дополнительное оборудование;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- технически правильно выполнять нормы и требования ВФСК «Готов к труду и обороне», стремиться к достижению наилучшего результата;
- тестировать показатели ВФСК «Готов к труду и обороне», анализировать результат и сравнивать его с требованиями своей степени.

Ученик получит возможность научиться:

- определять готовность к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»;
- самостоятельно контролировать свое функциональное состояние и добиваться совершенствования физических кондиций;
- определять признаки благоприятного воздействия физических нагрузок на состояние основных систем организма;
- вести дневник физкультурной деятельности, включать в него планы проведения самостоятельных занятий физической культурой с упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля индивидуального развития физических качеств, для успешного выполнения нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

### Развитие силовых способностей

1. Определение понятия мышечная сила (медленная, взрывная, скоростная);
2. Тренировка (развитие) основных мышечных групп для выполнения силовых нормативов ГТО;
3. Личная гигиена при занятиях физическими нагрузками;
4. Общеукрепляющие упражнения с повышенной амплитудой для локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
5. Силовые упражнения с применением дополнительного оборудования;
6. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

### Развитие гибкости

1. Определение понятия гибкость;
2. упражнения для развития гибкости, направленные на успешное выполнение норматива ГТО наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;
3. упражнения для самостоятельных занятий развития гибкости;
4. упражнения на развитие гибкости, используемые для восстановления после физических нагрузок.

### Развитие скоростных способностей

1. Определение понятия скорость (двигательная быстрота);

2. Упражнения на развитие скорости, направленные на успешное выполнение норматива ГТО бег на 60м;
3. Способы развития скорости;
4. Специальные беговые и прыжковые упражнения, применяемые на разминке.

#### **Развитие выносливости**

1. Определение понятия выносливость;
2. Упражнения на развитие выносливости, направленные на успешное выполнение нормативов комплекса ГТО бег на 2 или 3 км, бег на лыжах 3 км.

#### **Развитие скоростно - силовых способностей**

1. Определение понятия скоростно – силовых способностей человека, связь силовых и скоростных упражнений;
2. Упражнения на развитие взрывной и скоростной силы, направленные на успешное выполнение нормативов комплекса ГТО прыжок в длину с места или с разбега, метание мяча весом 150 гр на дальность;
3. Предупреждение и профилактика травматизма на занятиях физической культурой;
4. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей с дополнительным оборудованием.

#### **Развитие координационных способностей**

1. Определение понятия координации и координационных способностей, необходимость их развития для достижения результата.

### **3. Тематическое планирование**

№ п/п	Форма, тема занятия	Виды деятельности	Дата проведения занятия
1	Запуск проекта « ГТО – путь к здоровью».	Познавательная	02.09.23
2	Практическое занятие «Комплексы упражнений на развитие гибкости»	Спортивно-оздоровительная	09.09.23
3	Практическое занятие «Круговая силовая тренировка»	Спортивно-оздоровительная	16.09.23
4	Практическое занятие «Скоростно-силовая работа»	Спортивно-оздоровительная, игровая	23.09.23
5	Практическое занятие «Развитие силы рук»	Спортивно-оздоровительная, игровая	30.09.23
6	Практическое занятие «Развитие мышц брюшного пресса»	Спортивно-оздоровительная, игровая	07.10.23
7	Практическое занятие «Круговая силовая тренировка»	Спортивно-оздоровительная, игровая	14.10.23
8	Практическое занятие «Скоростно-силовая работа с утяжелениями»	Спортивно-оздоровительная, игровая	21.10.23
9	Практическое занятие «Круговая силовая тренировка»	Спортивно-оздоровительная, игровая	04.10.23
10	Практическое занятие «Тренировка в подтягивании»	Спортивно-оздоровительная	11.04.23
11	Практическое занятие «Силовой тренинг»	Спортивно-оздоровительная	18.04.23
12	Практическое занятие «Развитие силы рук»	Спортивно-оздоровительная	25.04.23
13	Практическое занятие «Упражнения на развитие гибкости»	Спортивно-оздоровительная, игровая	02.12.23
14	Практическое занятие «Техника попеременного двухшажного хода»	Спортивно-оздоровительная	09.12.23
15	Практическое занятие «Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов»	Спортивно-оздоровительная	16.12.23
16	Практическое занятие «Техника конькового хода»	Спортивно-оздоровительная	23.12.23
17	Практическое занятие «Совершенствование техники конькового хода»	Спортивно-оздоровительная, игровая	13.01.24
18	Практическое занятие «Бег на лыжах в среднем темпе»	Спортивно-оздоровительная	20.01.24
19	Практическое занятие «Совершенствование техники классического хода»	Спортивно-оздоровительная, игровая	20.01.24

20	Практическое занятие «Прохождение дистанции 4000-5000 м»	Спортивно-оздоровительная	27.01.24
21	Практическое занятие «Темповая работа»	Спортивно-оздоровительная	03.02.24
22	Практическое занятие «Повторная тренировка по кругу 500м»	Спортивно-оздоровительная, игровая	10.02.24
23	Практическое занятие «Ускорения отрезков 100-200 м»	Спортивно-оздоровительная	17.02.24
24	Практическое занятие «Контрольная прикидка выполнения норматива ГТО бег на лыжах 3 км»	Спортивно-оздоровительная, игровая	02.03.24
25	Практическое занятие «Бег в легком темпе»	Спортивно-оздоровительная	09.03.24
26	Практическое занятие «Бег в среднем темпе»	Спортивно-оздоровительная	16.03.24
27	Практическое занятие «Скоростно-силовая работа»	Спортивно-оздоровительная, игровая	23.03.24
28	Практическое занятие «Упражнения на развитие взрывной силы»	Спортивно-оздоровительная	06.04.24
29	Практическое занятие «Скоростно-силовая работа с утяжелениями»	Спортивно-оздоровительная, игровая	13.04.24
30	Практическое занятие «Бег с ускорениями»	Спортивно-оздоровительная	20.04.24
31	Практическое занятие «Беговые и прыжковые упражнения»	Спортивно-оздоровительная	27.04.24
32	Практическое занятие «Ускорение отрезков 100-200 м»	Спортивно-оздоровительная	04.05.24
33	Практическое занятие «Ускорение отрезков 60 м»	Спортивно-оздоровительная	11.05.24
34	Школьный марафон творческих проектов	Игровая, досугово-развлекательная	18.05.24