

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство Просвещения Хабаровского края**

**Управление образования администрации**

**города Комсомольска-на-Амуре**

**МОУ СОШ № 62**

**ПРИНЯТО**

**Педагогическим  
советом**

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «30» 08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора  
по УВР**

\_\_\_\_\_  
*Герасимова О.В.*  
Герасимова О.В.  
от «30» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

\_\_\_\_\_  
*Терентьева Н.В.*  
Терентьева Н.В.  
приказ № 199 от «30» 08  
2024г.



**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«ГТО»**

для обучающихся 7-9 классов

**г. Комсомольск-на-Амуре 2024**

## **Общие сведения**

Рабочая программа «Готовимся к ГТО» 9 класс составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273;

- ФГОС основного общего образования, утверждённый приказом МО и науки РФ от 17.12.2010 №1897 (с изменениями: приказы Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. №1644; от 31.12.2015 № 1577).

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (<https://fgosreestr.ru/>).

- Примерной программы по физической культуре 5-9 классы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2016.

- Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### ***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### ***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (решительные мероприятия, подвижные игры)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

#### **Содержание предмета**

| №  | Виды спортивной подготовки              | Формы и методы занятий |
|----|-----------------------------------------|------------------------|
| 1. | Беседы                                  | Лекция                 |
| 2. | Бег короткие дистанции                  | Поточный               |
|    | Бег длинные дистанции                   | Поточный               |
|    | Метание мяча                            | Поточный               |
|    | Прыжки в длину с места                  | Фронтальный            |
|    | Подтягивание                            | Фронтальный            |
| 3. | Сгибание и разгибание рук из упора лёжа | Фронтальный            |
|    | Наклон вперёд                           | Фронтальный            |
|    | Стрельба из ПВ                          | Групповой              |
| 4. | Бег на лыжах                            | Поточный               |

|    |                                    |                  |
|----|------------------------------------|------------------|
|    | Плавание                           | Групповой        |
|    | Спортивное мероприятие             | Игровой          |
| 5. | Прыжки в длину с разбега           | Поточный         |
| 6. | <b>Тестирование сдача норм ГТО</b> | Соревновательный |
| 7. |                                    |                  |

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются *школьники, относящиеся к основной группе здоровья*, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. *Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья*, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся *школьники специальной медицинской группы*. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

**Календарно-тематическое планирование  
«Готов к труду и обороне» 8 класс 4-ая ступень**

Количество часов в неделю 1, количество учебных недель 34,  
количество часов в год 34.

| №<br>урок<br>а | Тематика<br>занятия                                                      | Кол-<br>во<br>часов | Основные элементы<br>содержания<br>программы                                                   | УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Освоение предметных<br>знаний (базовые<br>понятия) | Дата<br>проведения |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------|
|                |                                                                          |                     |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                    |                    |
| 1              | Беседа на тему<br>«Комплекс ГТО в<br>школе». Знакомство с<br>сайтом ГТО. | 1                   | Техника<br>безопасности.<br><br>Знакомство с сайтом<br>ГТО                                     | Познавательные: Формирование действия<br>моделирования.<br>Личностные: Формирование первоначальных<br>представлений о значении физической культуры<br>для укрепления здоровья человека                                                                                                                                                                                                                                             | Общие сведения<br>О комплексе                      |                    |
| 2-3            | Бег 30, 60 метров.                                                       | 2                   | Обучение беговым<br>упражнениям                                                                | Коммуникативные: Умение объяснять ошибки<br>при выполнении упражнений.<br>Регулятивные: уметь осуществлять действие по<br>образцу и заданному правилу; поиск и выделение<br>необходимой информации.<br>Познавательные: объяснять, технику бега на<br>короткие дистанции.<br>Личностные: Принятие и освоение социальной<br>роли обучающегося, развитие мотивов учебной<br>деятельности и формирование личностного<br>смысла учения. | Изучение понятий<br>«короткая дистанция».          |                    |
| 4-5            | Бег на 2 километра.                                                      | 2                   | Передвижения на<br>длинные дистанции<br>по индивидуальному<br>графику преодоления<br>отрезков. | Коммуникативные: формировать навыки<br>контролировать свое физическое состояние.<br>Регулятивные: формировать умение выбирать<br>индивидуальный режим физической нагрузки.<br>Познавательные: объяснять, технику бега на<br>длинные дистанции.<br>Личностные: Развитие самостоятельности и<br>личной ответственности за свои поступки на<br>основе представлений о нравственных нормах.                                            | Термин выносливость                                |                    |

| №<br>урок<br>а | Тематика<br>занятия                                                                                         | Кол-<br>во<br>часов | Основные элементы<br>содержания<br>программы                                                   | УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Освоение предметных<br>знаний (базовые<br>понятия)                              | Дата<br>проведения |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|                |                                                                                                             |                     |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                 |                    |
| 6-7            | Метание мяча 150 г.<br>На дальность.                                                                        | 3                   | Передвижения на<br>длинные дистанции<br>по индивидуальному<br>графику преодоления<br>отрезков. | Коммуникативные: формировать навыки<br>контролировать свое физическое состояние.<br>Регулятивные: формировать умение выбирать<br>индивидуальный режим физической нагрузки.<br>Познавательные: объяснять, технику бега на<br>длинные дистанции.                                                                           | Термин выносливость                                                             |                    |
| 8-10           | Бег на 3 километра (м)                                                                                      | 2                   | Метание с 2-х, 4-х<br>шагов                                                                    | Коммуникативные: формировать навыки<br>содействия в достижении цели со сверстниками;<br>слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: самостоятельно выделять и<br>формулировать познавательную цель; искать и<br>выделять необходимую информацию.<br>Познавательные: уметь рассказать и показать<br>технику выполнения | Термин «Из-за спины<br>через плечо», «Прямо<br>назад», «Вперёд, низ,<br>назад». |                    |
| 11-<br>12      | Прыжок в длину с<br>места толчком двумя<br>ногами.                                                          | 2                   | Вариативные<br>прыжки,<br>соревновательные.                                                    | Коммуникативные: формировать навыки<br>содействия в достижении цели со сверстниками;<br>слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: выбирать индивидуальный режим<br>занятий физическими упражнениями.<br>Познавательные: уметь описывать технику<br>прыжка                                                           | Применять прыжковые<br>упражнения в развитии<br>физических качеств.             |                    |
| 13-<br>15      | Подтягивание на<br>высокой перекладине<br>(м.). Подтягивание из<br>виса лёжа на низкой<br>перекладине (д.). | 3                   | Вариативное<br>подтягивание,<br>упражнения с<br>отягощением.                                   | Коммуникативные: формировать навыки<br>содействия в достижении цели со сверстниками;<br>слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: самостоятельно выделять и<br>формулировать познавательную цель; искать и<br>выделять необходимую информацию.<br>Познавательные: уметь рассказать и показать<br>технику выполнения | Понятие вис,<br>смешанный вис, хват.                                            |                    |
| 16-<br>18      | Сгибание и разгибание<br>рук из упора лёжа.                                                                 | 3                   | Вариативное<br>«отжимание»,<br>упражнения с<br>отягощением.                                    | Коммуникативные: сохранять доброжелательное<br>отношение друг к другу; устанавливать рабочие<br>отношения.<br>Регулятивные: формировать умение адекватно<br>понимать оценку взрослого и сверстников.<br>Познавательные: уметь рассказать и показать                                                                      | Понятие упора.                                                                  |                    |

| №<br>урока | Тематика<br>занятия                                                 | Кол-<br>во<br>часов | Основные элементы<br>содержания<br>программы                                      | УУД                                                                                                                                                                                                                                                                           | Освоение предметных<br>знаний (базовые<br>понятия) | Дата<br>проведения |
|------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------|
|            |                                                                     |                     |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                    |                    |
|            |                                                                     |                     |                                                                                   | технику выполнения                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                    |                    |
| 19-<br>21  | Наклон вперёд из<br>положения, стоя с<br>прямыми ногами на<br>полу. | 3                   | Специальные<br>упражнения на<br>развитие физического<br>качества гибкость.        | Коммуникативные: сохранять доброжелательное<br>отношение друг к другу; устанавливать рабочие<br>отношения.<br>Регулятивные: формировать умение адекватно<br>понимать оценку взрослого и сверстников.<br>Познавательные: уметь рассказать и показать<br>технику выполнения     | Термин гибкость,<br>амплитуда.                     |                    |
| 22-<br>23  | Бег на лыжах 3<br>километра (м.,д), 5<br>километров (м.).           | 2                   | Выполнение<br>конькового лыжного<br>хода.                                         | Коммуникативные<br>формировать навыки контролировать свое<br>физическое состояние.<br>Регулятивные: уметь контролировать<br>физическую нагрузку;<br>Познавательные: Моделирование, выбор<br>наиболее эффективных способов передвижения                                        | Температурные<br>режимы лыжной<br>смазки.          |                    |
| 24-<br>25  | Кросс на лыжах 3 ки.<br>по пересечённой<br>местности.               | 2                   | Выполнение<br>классического<br>лыжного хода.                                      | Коммуникативные<br>формировать навыки контролировать свое<br>физическое состояние.<br>Регулятивные уметь самостоятельно<br>организовывать свою подготовку;                                                                                                                    | Температурные<br>режимы лыжной<br>смазки.          |                    |
| 26-<br>29  | Стрельба из<br>пневматической<br>винтовки.                          | 4                   | Стрельба из<br>положения сидя.<br>Техника<br>безопасности при<br>стрельбе из п.в. | Коммуникативные: формировать навыки<br>контролировать свое психическое состояние.<br>Регулятивные: уметь осуществлять действие по<br>образцу и заданному правилу; поиск и выделение<br>необходимой информации.<br><br>Познавательные: Формирование действия<br>моделирования. | Понятие: прицел.<br>Мушка,<br>предохранитель.      |                    |
| 30         | Плавание на<br>дистанцию 50 м.                                      | 1                   | Плавание способом<br>кроль на груди,<br>способ поворота в<br>бассейне.            | Коммуникативные:<br>навыки работы в группе; устанавливать рабочие<br>отношения.<br>Регулятивные: уметь осуществлять действие по<br>образцу и заданному правилу; поиск и выделение                                                                                             | Термин: кроль на<br>груди                          |                    |

| №<br>урок<br>а | Тематика<br>занятия                                                | Кол-<br>во<br>часов | Основные элементы<br>содержания<br>программы | УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Освоение предметных<br>знаний (базовые<br>понятия)                  | Дата<br>проведения |
|----------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------|
|                |                                                                    |                     |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                     |                    |
|                |                                                                    |                     |                                              | необходимой информации.<br>Познавательные: Моделирование, выбор<br>наиболее эффективных способов передвижения                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                     |                    |
| 31             | Спортивное<br>мероприятие<br>«Сильные, смелые,<br>ловкие, умелые». | 1                   | Игровая<br>соревновательная<br>деятельность  | Коммуникативные: Формирование способов<br>взаимодействия с окружающим миром (вижу,<br>говорю, чувствую)<br>Регулятивные: Освоение способов решения<br>проблем творческого и поискового характера.<br>Познавательные: Моделирование, выбор<br>наиболее эффективных способов решения<br>игровой ситуации;<br>Личностные: Формирование и проявление<br>положительных качеств личности, умение<br>работать в команде. | Умение выполнять<br>командные действия                              |                    |
| 32-<br>33      | Прыжок в длину с<br>разбега.                                       | 2                   | Вариативные<br>прыжки,<br>соревновательные.  | Коммуникативные: формировать навыки<br>содействия в достижении цели со сверстниками;<br>слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: выбирать индивидуальный режим<br>занятий физическими упражнениями.<br>Познавательные: уметь описывать технику<br>прыжка                                                                                                                                                    | Применять прыжковые<br>упражнения в развитии<br>физических качеств. |                    |
| 34-<br>35      | «Мы готовы к ГТО!»                                                 | 1\2                 | Сдача комплекса<br>ГТО 3-й ступени.          | Познавательные: Формирование действия<br>моделирования.<br>Личностные: Формирование первоначальных<br>представлений о значении физической культуры<br>для укрепления здоровья человека;<br>Регулятивные: Умение самостоятельно<br>выполнять упражнения в соответствии с<br>требованием ГТО                                                                                                                        | Получение полного<br>представления о<br>комплексе ГТО               |                    |
|                |                                                                    |                     |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                     |                    |