
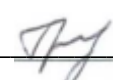

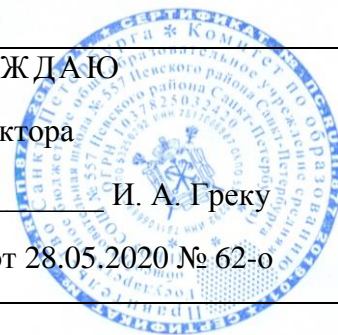


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 557 Невского района Санкт-Петербурга

<b>РАССМОТРЕНО</b> Председатель МО  Ярковая Е.А. Протокол от 19.05.2020 № 05	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Зам. директора по УВР  Грандашевская О.И. 19.05.2020	<b>ПРИНЯТО</b> Решением Педагогического совета  Протокол от 20.05.2020 № 05	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> И.о директора  И. А. Греку Приказ от 28.05.2020 № 62-о
--	---	--	---



Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Готовимся к сдаче норм ГТО»  
на 2020-2021 учебный год  
9 класс

Составитель: Ярковая Е.А. учитель физической культуры

Санкт-Петербург  
2020

### Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основного общего и среднего(полного) общего образования, рабочими программами «Физическая культура». Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы. Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа предусматривает ориентацию реализующих её педагогов (учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, педагогов дополнительного образования) на следующие цели:

- Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- Создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- Развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- Обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- Формирование у детей школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и введении здорового образа жизни.

Программа разрабатывается с учётом следующих принципов:

- Принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологического и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- Принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;

- Принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышение мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

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 требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз к противопоказанию 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.

### Тематическое планирование

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол – во часов	Дата план	Дата факт
1	Инструктаж по ТБ. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	1		
2	Бег на 60 м. Бег на 2 км	1		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
4	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1		
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность	1		
8	Бег на лыжах	1		
9	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1		

10	«А ну-ка мальчики!». «А ну-ка девочки!». ОФП	1		
11	Общешкольные лично – командные соревнования посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы	1		
12	«Мы готовы к ГТО!»	1		

### *Этапы реализации программы внеурочной деятельности по комплексу ГТО*

*Реализация программы осуществляется в 3 этапа.*

Первый этап - организационно – подготовительный ( август-сентябрь). На этом этапе создаются организационные условия успешной плановой и внеурочной деятельности на учебный год по подготовке учащихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО, решаются задачи по определению мероприятий, сроков (времени) их проведения и ответственных исполнителей, формируется информационная база (обеспечение учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами и т. п.). Намеченные мероприятия расписываются в календарном плане организации внеурочной деятельности по месяцам и согласовываются с директором общеобразовательной организации. Это позволяет избежать накладок и несогласованности по времени м другими мероприятиями, проводимыми в общеобразовательной организации.

Второй этап – основной. Плановое выполнение мероприятий по комплексу ГТО (сентябрь-май). Проведение открытого урока «Комплекс ГТО – основа здорового образа жизни». Факультативные и консультативные занятия со школьниками по программе комплекса ГТО. Проведение групповых учебно-тренировочных занятий и индивидуальная работа с учащимися. Проведение контрольных прикидок (соревнований, проводимых в ходе тренировочного процесса с целью контроля над уровнем подготовленности занимающихся) и спортивно-массовых мероприятий по программе комплекса ГТО, приуроченных к Дню защитника Отечества, Дню Победы, проведение пеших туристских походов с проверкой туристских навыков, соревнований по спортивному ориентированию. Оказание методической помощи школьникам в подготовке к выполнению норм и требования комплекса ГТО. Участия в мероприятиях по комплексу ГТО, включенных в городской календарный план физкультурно-спортивных мероприятий. Участие в мероприятиях по тестированию общего уровня физической подготовленности школьников Центрах тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. Внесение результатов прохождения школьниками тестирования комплекса ГТО в специальный журнал и электронную базу данных общеобразовательной организации и учет этих данных.

Третий этап – заключительный, аналитический (май-июнь). Анализ результативности проведенных за учебный год мероприятий и показателей успешности сдачи школьниками нормативов комплекса ГТО. Подготовка отчета о результатах своей работы перед педагогическим советом, директором и заместителем директора по воспитательной работе.

**Календарный план организации внеурочной деятельности учащихся по подготовке к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО**

Календарный план составляется на один учебный год с учетом различных возрастных групп, соответствующих первым пяти ступеням комплекса ГТО. План включает следующие разделы и направления деятельности: организационная работа, спортивно-оздоровительная работа во внеурочное время, спортивные мероприятия по комплексу ГТО, агитационно- пропагандистская работа, врачебный контроль, хозяйственная работа с указанием сроков проведения и ответственных за выполнение. Представим примерный календарный план. Учитель может взять его за образец и при необходимости дополнить.

№	Основные разделы и содержание работы	Сроки проведения	Ответственный за выполнение
1	Составление и утверждение документов планирования по комплексу ГТО: календарный план организации внеурочной деятельности, тематический (рабочий) план на каждую учебную четверть	Август, октябрь, декабрь, март	Учитель физической культуры
2	Составление расписания занятий спортивных секций и кружков физической культуры, подготовка журналов учета работы секций и кружков	До 10 сентября	Учитель физической культуры
3	Разработка маршрутов пешеходных походов для школьников разных возрастных групп	Сентябрь, апрель	Учитель физической культуры
<b>2. Спортивно-оздоровительная работа во внеурочное время с физической подготовкой прикладной направленности</b>			
1	Проведение занятий в спортивных секциях и кружках физической культуры по программе комплекса ГТО	В течение года	Учитель физической культуры
2	Проведение контрольных прикидок по видам испытания (двигательным тестам) комплекса ГТО	В течение года	Учитель физической культуры
<b>3. Спортивные мероприятия по комплексу ГТО</b>			
1	Проведение внутриклассных, межклассных и общешкольных соревнований по видам испытаний комплекса ГТО	Согласно календарю спортивных мероприятий	Учитель физической культуры
2	Проведение соревнований по стрельбе из пневматической винтовки или из электронного оружия в стрелковом (пневматическом) или электронном лазерном тире в специально оборудованном месте	Февраль, май	Учитель физической культуры, учитель ОБЖ

3	Проведение ежемесячных дней здоровья и спорта с включением соревнований по видам физических упражнений, входящих в комплекс ГТО	Ежемесячно	Администрация, учитель физической культуры
4	Участие в городском весеннем фестивале “Готов к труду и обороне”(показательная тестовая сдача нормативов комплекса ГТО учащимися общеобразовательных организаций)	Май	Учитель физической культуры
5	Поведение туристских походов, соревнований по спортивному ориентированию на местности и технике пешеходного туризма	Сентябрь, Октябрь, май	Классные руководители, учителя физической культуры и ОБЖ
<b>4. Агитационно-пропагандистская работа</b>			
1	Проведение классных часов, разъяснительных бесед по комплексу ГТО	сентябрь	Классные руководители, учителя физической культуры
2	Оформление информационного стенда «Сдаём нормы ГТО» и наглядных материалов по комплексу ГТО	сентябрь	Учитель физической культуры
3	Подготовка и демонстрация презентаций с целью повышения мотивации школьников к занятиям по комплексам ГТО и тестовой сдаче нормативов	сентябрь	Учитель физической культуры, школьники
4	Создание на сайте общеобразовательной организации (внутренней локальной сети) специального раздела, содержащего следующую информацию: Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»; Материалы, отражающие ход сдачи школьниками нормативов комплекса ГТО; Фотоматериалы по ГТО и др.	В течении года	Учитель физической культуры
<b>5. Врачебный контроль и медико-санитарный надзор</b>			
1	Проведение медицинского обследования школьников	сентябрь	медицинский работник школы, администратор
2	Мониторинг состояния здоровья школьников во внеурочной деятельности по физической культуре	ежемесячно	Медицинский работник школы

3	Медицинское обследование школьников перед выполнением нормативов, видов испытаний и требований комплекса ГТО в Центрах тестирования	Согласно календарю спортивных мероприятий	Медицинский работник школы, администрация
6. Хозяйственная работа			
1	Содержание в исправном порядке спортивного инвентаря, оборудования, тренажёров, освещенности спортивного зала	В течение года	Учитель физической культуры
2	Подготовка мест для занятий физическими упражнениями и проведения спортивных соревнований на пришкольной спортивной площадке	В течение года	Учитель физической культуры

Календарный план разрабатывается учителем физической культуры перед началом учебного года. При участии заместителя директора школы по воспитательной работе, медицинского работника школы, учителя ОБЖ, классных руководителей, исходя из нормативных документов, регламентирующих образовательный процесс по предмету «Физическая культура» (Федеральные государственные образовательные стандарты, Федеральные законы «Об образовании в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»), Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (подготовка школьников к сдаче норм комплекса ГТО), и утверждается директором школы.

#### **Внеурочные формы занятий по комплексу ГТО.**

Подготовку школьников к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО в условиях общеобразовательной организации следует целенаправленно проводить в различных внеурочных формах физического воспитания с познавательной, игровой и спортивно-оздоровительной деятельностью:

В кружках спортивно-оздоровительной направленности (для младших школьников)

На спортивных часах в группах продлённого дня;

В секциях по видам спорта;

В группах общей физической подготовки;

На самостоятельных занятиях физическими упражнениями прикладной направленности (домашние занятия).

В содержание занятий различной формы внеурочной работы следует включать упражнения на развитие физических способностей (физической подготовки), на формирование и закрепление прикладных навыков по программе комплекса ГТО (технологической подготовки) в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития школьников. Лучше всего занятия со школьниками организовать по классам:

Возраст школьников соответствующих классов идентичен возрастным группам ступеней комплекса ГТО (см. Приложение).  
 На этапах подготовки и реализации мероприятий по программе комплекса ГТО необходимо проводить медицинский контроль.

### Материально – техническая оснащенность внеурочных занятий.

Пред началом учебного года необходимо проверить, насколько материально –техническая база общеобразовательной организации отвечает современным требованиям и позволяет проводить качественную работу по подготовки учащихся к выполнению норм комплекса ГТО согласно правилам соревнований по отдельным видам тестовых испытаний.

Результативность работы по комплексу ГТО во вне учебное время во многом зависит от того, насколько учитель физической культуры (педагог дополнительного образования) будет осуществлять планирующую организующую деятельность, реализовывать программу организации внеурочной спортивно – оздоровительной деятельности школьников, инновационные разработки, индивидуальные педагогические технологии и подходы, выполнять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приёмы, продуктивно использовать имеющиеся оборудование, соответствующие возрасту тренажёры, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал ,тренажерный зал ,пришкольная спортивная площадка, тир, лесопарковая зона и др.), температурные условия , подготовленность школьников, их возрастные и индивидуальные особенности.

#### 4 –я ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

##### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

/П	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
	Бег на 60 м (с)	1 0,0	9 ,7	8 ,7	1 0,9	1 0,6	9 ,6



	Бег на 2 км (мин, с)	9 .55	9 .30	9 .00	1 2.10	1 1.40	1 1.00
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	1 0	-	-	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	-	-	-	7	9	1 5
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	К асание пола пальца ми рук	К асание пола пальца ми рук	Д оставь пол ладоня ми	К асание пола пальца ми рук	К асание пола пальца ми рук	Д оставь пол ладоня ми
<b>Испытания (тесты) по выбору.</b>							
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1 75	1 85	2 00	1 50	1 55	1 75
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	3 0	3 6	4 7	2 5	3 0	4 0
	Метание мяча весом 150г (м)	3 0	3 5	4 0	1 8	2 1	2 6
	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8

Количество видов испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса.	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

2.Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

3.Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 ч)

<b>№ П/П</b>	<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>Временной объём в неделю, не менее (мин)</b>
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня.	100
4	Организационные занятия в спортивных секциях и кружках, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельностью	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 ч		