Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 167
Центрального района Санкт-Петербурга

Принято
на педагогическом совете
ГБОУ школы №167
от 28 .08.2026 протокол №1

Утверждаю
Приказ от 31.08.2026 №95
Директор ГБОУ школы №167

_____ С.М.Бегельдиева

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 167 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 167 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2026.10.28 11:12:07 +03'00'

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные резервы»

Основное общее образование
для 7-9 класса
2026-2027 учебный год

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Программа курса внеурочной деятельности «ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 7-9-х классов установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.
Цель курса внеурочной деятельности «ГТО» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Результаты курса внеурочной деятельности
Освоение учениками программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ГТО» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа обеспечивает достижение учениками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

7класс

1.Личностные результаты

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:
понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:
бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:
добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:
восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:
владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и

уважения;
владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
В области физической культуры:
владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

3. Предметные результаты

Предметные результаты проявляются в следующих областях культуры.
В области познавательной культуры:
знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
В области нравственной культуры:
способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
В области трудовой культуры:
способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
В области эстетической культуры:
способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей

физического развития;
способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
В области коммуникативной культуры:
способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
В области физической культуры:
способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание курса внеурочной деятельности

Основное содержание
Формы организации
Виды деятельности

Раздел 1. Основы знаний

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.
Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек.
Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Знакомство с основными направлениями развития физической культуры в обществе, их целями, задачами и формами организации;
с понятием о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
с видами обязательных испытаний (тестов) комплекса ГТО;
с правилами безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причинами травматизма;
с техникой и правилами выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 50— 60 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 20—50 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 60 м.

Встречная эстафета (расстояние 30—60 м).

Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 4 до 12 мин. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением.

Прыжки в длину с места через скакалку, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с набивным мячом (2 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага. Разновидности прыжков через гимнастические скамейки разной интенсивности. Виды силовых упражнений (отжимания, отжимания с упором на одну руку, с хлопком, на кулаках).

Челночный бег 3\10м, 10\10м (развитие максимальной скорости бега).Специальные прыжковые упражнения. Двойной и тройной прыжки с 3-5 шагов разбега. 4-6 прыжков. Специальные прыжковые упражнения. Длина.

Выполнение упражнений на развитие максимальной скорости бега;
развитие двигательной реакции и стартовой скорости, по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции, согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Нормативы испытаний(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4 ступень (12-13 лет)

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 60 метров с высокого старта	9.4	10.2	11.1	9.9	10.7	11.5
Челночный бег 3\10м	7.7	8.5	9.2	8.0	8.9	9.6
Прыжки в длину с места (см)	183	162	147	167	147	132
Прыжки через скакалку за 1 мин	160	110-120	90	170	120-125	100
Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек	47	37	31	41	31	27
Наклон вперёд (см.)	9	5	3	13	6	4
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание(девочки из положения лёжа)	8	5	3	18	12	8
Бег 1500 м. (мальчики) Бег 1500 м. (девушки)	6.40	7.55	8.30	7.03	8.15	9.10

Календарно - тематическое планирование 7 класс

№ занятия	Тема урока	Вид контроля	Планируемые результаты
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях		
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.		
3	Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости).		
4	Бег на 30—50 м с низкого старта.		
5	Повторный бег на 20—50 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости).		
6	Бег на результат 60 м.		
7	Встречная эстафета (расстояние 20—40 м).		
8	Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.		
9	ОФП. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках.		
10	Прыжки в длину с места через скакалку, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса гто.		
11	Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.		
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с набивным мячом (2 кг) перед грудью.		
13	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха.		
14	Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).		
15	Способы держания теннисного мяча.		
16	Имитация и метание теннисного мяча: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов.		

17	Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение теннисного мяча).		
18	Метание теннисного мяча с укороченного и полного разбега на технику.		
19	Метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность.		
20	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.		
21	Разновидности прыжков через гимнастические скамейки разной интенсивности.		
22	Виды силовых упражнений (отжимания, отжимания с упорой на одну руку, с хлопком, на кулаках).		
23	Бег 6 минут. Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 по 30м. Ч\б 3\10м.		
24	Закрепление положения низкого старта и стартового разбега. Ч\б 3\10м.		
25	Специальные беговые упражнения. Ч\б 10\10м.		
26	Челночный бег 3\10м, 10\10м (развитие максимальной скорости бега).		
27	Специальные прыжковые упражнения. Двойной и тройной прыжки с 3-5 шагов разбега. 2-4 прыжков.		
28	Прыжки через гимнастические скамейки. Двойной и тройной прыжки с 3-5 шагов разбега. 2-4 прыжков.		
29	Специальные прыжковые упражнения. Длина.		
30	Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения.		
31	ОФП. Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку.		
32	ОРУ на гибкость.		
33	Разновидности наклонов.		
34	ОФП. ОРУ на пресс в парах за 30 секунд 2 подхода.		

8 -9 класс

1.Личностные результаты

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:
понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:
бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:
добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:
восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:
владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и

уважения;
владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
В области физической культуры:
владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

3. Предметные результаты

Предметные результаты проявляются в следующих областях культуры.
В области познавательной культуры:
знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
В области нравственной культуры:
способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
В области трудовой культуры:
способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
В области эстетической культуры:
способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей

физического развития;
способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
В области коммуникативной культуры:
способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
В области физической культуры:
способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание курса внеурочной деятельности

Основное содержание
Формы организации
Виды деятельности
Раздел 1. Основы знаний
Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.
Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Теоретическая
Игровая
Практическая

Знакомство с основными направлениями развития физической культуры в обществе, их целями, задачами и формами организации;
с понятием о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
с видами обязательных испытаний (тестов) комплекса ГТО;
с правилами безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причинами травматизма;
с техникой и правилами выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 50— 60 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 20—50 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 60 м.

Встречная эстафета (расстояние 30—60 м).

Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 4 до 12 мин. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением.

Прыжки в длину с места через скакалку, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса гто.

Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с набивным мячом (2 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага. Разновидности прыжков через гимнастические скамейки разной интенсивности. Виды силовых упражнений (отжимания, отжимания с упором на одну руку, с хлопком, на кулаках).

Челночный бег 3\10м, 10\10м (развитие максимальной скорости бега).Специальные прыжковые упражнения. Двойной и тройной прыжки с 3-5 шагов разбега. 4-6 прыжков. Специальные прыжковые упражнения. Длина.

Выполнение упражнений на развитие максимальной скорости бега;
развитие двигательной реакции и стартовой скорости, по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции, согласно нормативным требованиям комплекса ГТО

Нормативы испытаний(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5 ступень (14-15 лет)

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
				Девушки		
Бег 60 метров с высокого старта	8.1	9.1	9.7	9.5	10.2	10.8
Челночный бег 3\10м	7.1	7.7	8.2	7.9	8.7	9.1
Прыжки в длину с места (см)	218	193	167	183	162	148
Прыжки через скакалку за 1 мин	180	130-140	100	200	120-135	115
Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек	50	40	34	44	35	31
Наклон вперёд (см.)	11	6	4	15	8	5
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание(девочки из положения лёжа)	13	9	5	20	12-14	9
Бег 2000 м. (мальчики) Бег 2000 м. (девушки)	8.00	9.27	10.10	9.55	11.27	12.40

Формирование УУД

Тема	Планируемые результаты		
	Личностные	**Предметные**	**Метапредметные**
Легкая атлетика	В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в

	В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;		достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. В области эстетической культуры: восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека,

	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно		постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

	полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.		

Календарно - тематическое планирование 8-9 класс

№ занятия	Тема урока	Вид контроля	Планируемые результаты
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях		
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.		
3	Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости).		
4	Бег на 30—60 м с низкого старта.		
5	Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости).		
6	Бег на результат 60 м.		
7	Встречная эстафета (расстояние 30—60 м).		
8	Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику		

	преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.		
9	ОФП. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках.		
10	Прыжки в длину с места через скакалку, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса гто.		
11	Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.		
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с набивным мячом (2 кг) перед грудью.		
13	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха.		
14	Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).		
15	Способы держания гранаты.		
16	Имитация и метание теннисного мяча: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов.		
17	Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение теннисного мяча).		
18	Метание теннисного мяча с укороченного и полного разбега на технику.		
19	Метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность.		
20	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.		
21	Разновидности прыжков через гимнастические скамейки разной интенсивности.		
22	Виды силовых упражнений (отжимания, отжимания с упорой на одну руку, с хлопком, на кулаках).		
23	Бег 6 минут. Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 по 60м. Ч\б 3\10м.		
24	Закрепление положения низкого старта и стартового разбега. Ч\б 3\10м.		
25	Специальные беговые упражнения. Ч\б 10\10м.		
26	Челночный бег 3\10м, 10\10м (развитие максимальной скорости бега).		
27	Специальные прыжковые упражнения. Двойной и тройной прыжки с 3-5 шагов разбега. 4-6 прыжков.		

28	Прыжки через гимнастические скамейки. Двойной и тройной прыжки с 3-5 шагов разбега. 4-6 прыжков.		
29	Специальные прыжковые упражнения. Длина.		
30	Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения.		
31	ОФП. Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку.		
32	ОРУ на гибкость.		
33	Разновидности наклонов.		
34	ОФП. ОРУ на пресс в парах за 1 минуту 2 подхода.		

Электронный ресурс:

https://www.gto.ru/