

Спортивно-оздоровительное направление  
**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Если хочешь быть здоров»**  
Для обучающихся: 5-9 класс  
Срок реализации: 5 лет

## **Содержание**

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	с. 3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	с. 4
3. Тематическое планирование	с. 7
Приложение 1. Контрольно-оценочные материалы	с. 9

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся 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** отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- \*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- \*обучение основам базовых видов двигательных действий;

- \*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- \*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- \*выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- \*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- \*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- \*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- \*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- \*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- \*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Возрастная группа 11 — 15 лет (5—9 классы)**

#### **Вводное занятие (1 ч).**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

#### **Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).**

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений<sup>1</sup> и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).**

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

#### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (29 ч)**

**Бег на 60 м (6 ч).** Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением **30—40 м**. Высокий старт **5—10 м**. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег **10, 20, 30 м** с хода (с предварительного разгона **8—10 м**) на время. Бег на результат **60 м**.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция **30 м**), «Встречная эстафета» (расстояние **20—25 м**), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса **25—30 м**).

**Бег на 1,5 (2) км (8 ч).** Повторный бег на **200 м** (время пробегания дистанции **60—65 с**). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег **300 м** — ходьба **200 м** — бег **350 м** — ходьба **150 м** — бег **400 м** — ходьба **100 м**. Повторный бег с равномерной скоростью **4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин)**. Бег **1500 м** «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

#### **Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)**

Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.

#### **Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).**

Вис лёжа на низкой перекладине (**5 с** и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из вися лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с

отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

### **Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.**

Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

### **Прыжок в длину с разбега.**

Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой **30—40** см, установленное на расстоянии 1—1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии **260** см (девочки) и **290** см (мальчики). Прыжки в длину с разбега 8—10 шагов на результат.

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания.

### **Метание мяча 150 г на дальность.**

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

### **Подъем туловища из положения лежа на спине. Упражнения для мышц пресса.**

**Скручивания:** руки старайтесь держать у висков, не тянитесь вверх подбородком и шеей. Поднимать вас должны мышцы пресса. На подъёме следует делать глубокий выдох, вдох — в нижнем положении.

**Ножницы:** лягте на пол, руки вытяните вдоль тела и прижмите к полу. Приподнимите ноги над полом и выполните скрещивающиеся движения.

**Водолаз:** лягте на пол, руки вытяните вдоль тела и прижмите к полу. Приподнимите ноги над полом и выполняйте шагающие движения с небольшой амплитудой.

**Скручивания с поднятыми ногами:** лягте на пол, поднимите согнутые в коленях ноги (угол должен быть 90 градусов), руки вытяните перед собой. Поднимите верхнюю часть тела по направлению к коленям, руками тянитесь вперёд.

**Махи с согнутой ногой:** лягте на пол, руки заведите за голову, ноги согните в коленях. Стопы должны упираться в пол. Выполните скручивание, во время которого правый локоть тянется за левое колено к середине бедра, а колено стремится к локтю.

**Велосипед:** лягте на пол, руки заведите за голову. Начинайте выполнять ногами такие движения, будто вы крутите педали велосипеда. При этом приподнимите верхнюю часть тела, стараясь оторвать лопатки от пола. Поочередно тянитесь правым локтем к левому колену, левым локтем к правому колену.

**Планка «пила»** встаньте в планку с упором на предплечья. Локти должны быть расположены ровно под плечами, живот втянут спина ровная (прогибов в пояснице быть не должно). В этом положении раскачивайтесь с небольшой амплитудой.

### **Развитие скоростно- силовых качеств.**

1) метод скоростно-силовой подготовки, или метод динамических усилий; этот метод предполагает использование прыжков и прыжковых упражнений без отягощения и с отягощением; упражнений с набивными мячами;

2) метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения выполняются по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха.

1. Прыжки с подтягиванием коленей к груди
2. Прыжки из глубокого выпада со сменой ног
3. Широкая разножка со сменой ног
4. Выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку
5. «Напрыгивания-спрыгивания» на скамейку
6. Выпрыгивания на одной ноге на скамейке
7. Упражнение «лягушка»
8. Прыжки через барьеры двумя ногами

### **Развития ловкости.**

1. Одновременное ведение двух мячей (прямолинейное движение, высокий подъем коленей).
2. Прыжки через скамью с отбиванием мяча об стену.
3. Ведение мяча и выполнение прыжков на месте с поворотом на 90 градусов.
4. Кувырки без мяча и с мячом: подбросить мяч, сделать кувырок, поймать мяч.
5. Встать лицом к стене, поднять ногу. Бросать мяч о стену и ловить его двумя руками. В процессе выполнения упражнения устремлять взгляд на мяч.
6. Пустить мяч катиться по прямой и перепрыгивать через него. Прыжки можно совершать как на двух ногах, так и на одной.
7. Попеременные прыжки с ноги на ногу: стоя на одной ноге, подпрыгнуть и приземлиться на другую ногу.
8. Прыжки из стороны в сторону. Поставить стопы вплотную друг к другу, выпрямиться.
9. Держа ноги вместе, в максимально быстром темпе прыгать вправо-влево. Руки опустить вниз или согнуть и держать возле груди.
10. Балансировать на одной ноге в течение минуты. Руки раскинуть в стороны. Голову поворачивать вправо-влево. Не задерживать взгляд на окружающих предметах — так легче сохранять равновесие. В дальнейшем, чтобы усложнить задачу, упражняться с закрытыми глазами.
11. Подбрасывать теннисный мячик и ловить его. Сначала выполнить серию повторений правой рукой, потом левой. Слегка усложненный вариант: подбрасывать мячик одной рукой, ловить другой.
12. Отжимания с хлопком: встать в упор лежа, при подъеме тела мощно оттолкнуться, оторвать руки от пола, хлопнуть в ладоши.

### **Прыжки через скакалку.**

1. Прыжки на месте, минимальное отрывание ног от пола.
2. Попеременные прыжки. Прыжок на правой ноге, прыжок на двух ногах, прыжок на левой ноге.
3. Прыжки из стороны в сторону. Прыжок влево, прыжок вправо. Прыжки вперед, назад.
4. Бег на месте, пропуская каждый шаг через скакалку.
5. Прыжки с перекрещиванием ног.

- 6.Ноги вместе прыжок, ноги на ширине плеч прыжок.  
 7. Прыжки с высоким подниманием колен, ноги чередуются.  
 8.Прыжки через скакалку, три отрезка по одной минуте, отдых 30 секунд.

### 3.Тематическое планирование

Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
2	Туризм как средство физического воспитания школьников	1
3	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (29 ч)		
4	Бег на 60 м	1
5	Бег на 30 м.	1
6	Бег на 200 м.	1
7	Бег на 300 м.	1
8	Бег на 1000 м.	1
9	Бег на 1500 м.	1
10	Бег на 2000 м.	1
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)/ на низкой перекладине(девочки)	1
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1
13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1
14	Прыжок в длину с разбега	1
15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
16	Прыжки через скакалку	1
17	Развитие скоростно-силовых качеств	1
18	Развитие ловкости	1
19	Подтягивания на высокой и низкой перекладине	1
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
21	Подъем туловища из положения лежа на спине	1
22	Прыжки в длину с разбега, с места	1
23	Наклон вперед к полу . Упражнения на гибкость.	1

24	Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств	<b>1</b>
25	Упражнения на развитие ловкости.	<b>1</b>
26	Подъем туловища из положения лежа. Упражнения для мышц пресса	<b>1</b>
27	Прыжки через скакалку. Разными способами	<b>1</b>
28	Подтягивания на перекладине	<b>1</b>
29	Отжимания различными способами	<b>1</b>
30	Упражнения со скакалкой	<b>1</b>
31	Бег 30 метров. Бег 60 метров	<b>1</b>
32	Метание мяча 150 гр. на дальность	<b>1</b>
33	Упражнения для мышц пресса	<b>1</b>
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>		
34	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
35	Общешкольные лично-командные соревнования по бегу, подтягиванию, прыжкам в длину с места	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>

## Контрольно-оценочные материалы

Класс	Форма контроля	Инструментарии контроля	Сроки проведения
5-9 класс	Спортивные мероприятия	Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль.5-9 классы- М.:Просвещение2014.	Конец учебного года

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
5 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76- 84	70- 76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

## 6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85

10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

### 7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

### 8 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

### 9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		

		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220