

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки УР**

**Муниципальное образование "Город Ижевск" в лице Администрации**

**МАОУ "Гимназия № 56"**

**РАССМОТРЕНО**

Рук. НМО

\_\_\_\_\_  
Никитина Н.В.  
протокол №1 от «27» 08  
2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Рук.ГЭК

\_\_\_\_\_  
Трохина И.Б.  
Протокол №1 от «28» 08  
2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Никитина  
М.В. Приказ №539 от «29»  
08 2025 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 6cfe be99 e967 a45b acd6 fbd3 35bf b764  
Владелец: Никитина Марина Викторовна  
Действителен: с 07.04.2025 до 01.07.2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета модуль «Подготовка к ГТО»**

для обучающихся 6-8 классов

**Ижевск 2025**

## Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные подвижные игры» предназначена для физкультурно – спортивной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: пионербола, волейбола, баскетбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Спортивные подвижные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
  
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;
  
- список литературы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной,

теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивному направлению «Спортивные подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательного, образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

Образовательные:

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

Воспитывающие:

- воспитание моральных и волевых качеств;

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

Общая характеристика учебного предмета

Программа внеурочной деятельности «Спортивные подвижные игры» предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, а также в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности

- Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
- Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
- Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
- Контрольные занятия. Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет

увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепления здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Подвижные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

#### Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

#### Тематическое планирование

№ п/п	Разделы	Кол-во часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1.	Введение. Основы знаний о подвижных играх. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	1	-
2.	Тестирование.	1		1
3.	История развития пионербола. Правила игры.	1	1	-
4.	Пионербол.	6	-	6
5.	История развития баскетбола. Правила игры.	1	1	-
6.	Баскетбол.	6	-	6
7.	История развития волейбола. Правила игры.	1	1	-
8.	Волейбол.	3	-	3

9.	История развития футбола. Правила игры.	1	1	-
10.	Футбол.	6	-	6
11.	Соревнования.	2	-	2
12.	ОФП. СФП.	5	-	5
	Итого:	34	5	29

Основное содержание.

1. Введение. Основы знаний о подвижных играх.

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть. (1 час)

Беседа о здоровом образе жизни и закаливании. Беседа об истории возникновения подвижных игр.

Форма занятий: теоретическая.

2. Тестирование. (1 час)

Проверка физических данных учащихся: отжимание от пола, прыжок в длину, бег 30 м. скакалка 1 мин. (кол.раз) Тестирование основы знаний по подвижным играм.

Форма занятий: практическая, теоретическая.

3. История развития пионербола. Правила игры. (1 час)

История развития пионербола рассказ. Техника безопасности.

Форма занятий: теоретическая.

4. Пионербол. (6 часов)

Игра в пионербол. Ловля, передача мяча. Работа в группах, парами.

Форма занятий: практическая.

5. История развития баскетбола. Правила игры. (1 час)

История развития баскетбола рассказ. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.

Форма занятий: теоретическая.

6. Баскетбол. (6 часов)

Игра в баскетбол. Отработка передачи мяча. Работа в парах бросок, ловля мяча. Ведение мяча.

Форма занятий: практическая.

7. История развития волейбола. Правила игры. (1 час)

Беседа об истории развития волейбола. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.

Форма занятий: теоретическая.

8. Волейбол. (3 часов)

Игра в волейбол по упрощенным правилам. Отработка подачи мяча. Верхняя, нижняя передача мяча.

Форма занятий: практическая.

9. История развития футбола. Правила игры. (1 час)

История развития футбола. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.

Форма занятий: теоретическая.

10. Футбол. (6 часов)

Игра в футбол. Ведение мяча. Отработка тактических действий.

Форма занятий: практическая.

11. Соревнования. (2 часа)

Развитие чувства коллективизма по средствам соревновательной деятельности.

Форма занятий: практическая.

12. ОФП. СФП. (5 часов)

Выполнение комплекса упражнений по специальной и общефизической подготовке.

Форма занятий: практическая.

Спортивно-массовое мероприятие.

Форма занятий: практическая.

## Материально-техническое обеспечение

### Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

4. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные.
5. Скакалка.

6. Мат гимнастический.
7. Обруч.
8. Планка для прыжков в высоту.
9. Стойка для прыжков в высоту.
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
11. Рулетка измерительная.
12. Волейбольная сетка универсальная.
13. Сетка волейбольная.
14. Гранаты для метания (500г, 700г).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Площадка игровая волейбольная.
2. Гимнастическая площадка.
3. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

1. Компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

Список литературы

1. Барчукова Г.В. «Учись играть в настольный теннис». М.: Советский спорт, 1989.-48с.,ил. (физкультурная библиотека школьника).
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских

школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.

4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

#### Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	Часов всего
1	Введение.Основы знаний о подвижных играх. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть.	1
2	История развития пионербола. Правила игры. Техника безопасности.	1
3	Тестирование.	1
4	Ловля, передача мяча. Работа в парах.	1
5	Ловля, передача мяча.	1
6	Тактические действия при игре в пионербол.	1
7	Игра в пионербол. Техника передачи мяча.	1
8	Игра в пионербол. Техника передачи мяча.	1
9	Техника и тактика игры в пионербол.	1
10	Соревнования.	1
11	ОФП. СФП.	1
12	ОФП. СФП.	1
13	ОФП. СФП.	1
14	ОФП. СФП.	1
15	ОФП. СФП.	1
16	История развития баскетбола. Правила игры.	1
17	Ловля и передача мяча.	1
18	Ловля и передача мяча.	1
19	Броски мяча двумя руками.	1
20	Броски мяча двумя руками.	1
21	Ведение мяча. Игра в баскетбол.	1
22	Ведение мяча. Игра в баскетбол.	1

23	Игра в баскетбол.	1
24	Соревнования.	1
25	История развития волейбола. Правила игры.	1
26	Верхняя, нижняя передача мяча.	1
27	Верхняя, нижняя передача мяча.	1
28	Отработка подачи мяча.	1
29	История развития футбола. Правила игры.	1
30	Ведение мяча.	1
31	Ведение мяча.	1
32	Отработка тактических действий.	1
33	Игра в футбол.	1
34	Игра в футбол.	1
35	Игра в футбол.	1
36	Тестирование.	1
37	Итоговое занятие.	1
	Всего:	34