

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга**  
**МАОУ Гимназия № 5**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курс внеурочной деятельности

**«Планета здоровья»**

для обучающихся 5 - 9 классов

**Екатеринбург**

**2025**

## **Пояснительная записка**

В связи с ведением государственного стандарта второго поколения в базисный учебный план школы в рамках вариативной части включен раздел «Внеурочная деятельность», в котором по различным направлениям регламентируется, и нормативно закрепляется внеурочная деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

Федерального документа государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897;

положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, и А.А. Зданевича (2013г.) допущенной Министерством образования Российской Федерации.

**Отличительные особенности рабочей программы** внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Стартуют все», программа разработана на основе нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и материала, который дети изучают на уроках физической культуры. Программа направлена на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, приобщению учащихся к здоровому образу жизни, способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Программа ориентирована на две возрастные группы школьников согласно положению Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне III ступень - возрастная группа 11-12 лет (5-6 классы), IV ступень – возрастная группа 13-15 лет (7-9 классы). Программа рассчитана на один год обучения, предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов комплекса ГТО, участие в спортивных соревнованиях и праздниках. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе, 1 раз в неделю по 1 часу продолжительность одного занятия 45 минут. К занятиям по программе допускаются школьники, по состоянию здоровья, отнесенные к основной и подготовительной медицинской группе, что подтверждается справкой из лечебного учреждения.

### **Цели и задачи реализации программы.**

**Цель программы** – внедрение комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в систему физического воспитания школьников, всестороннее физическое развитие личности посредством различных физических упражнений.

Программа направлена на решение следующих задач:

**Воспитать у учащихся:**

нравственное и эмоционально-ценностное позитивное отношение к своему здоровью, к физкультурно-оздоровительной деятельности;

стремление к самореализации, саморазвитию, взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;

интерес к возможностям своего организма, к занятиям физической культурой и спортом.

**Развить у учащихся:**

интерес и потребность в саморазвитии и самореализации посредством внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности;

устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и отказу от вредных привычек;

способность моделировать индивидуальный образовательно-оздоровительный маршрут.

**Обучить учащихся:**

способам самостоятельных занятий физическими упражнениями, в целях самоорганизации отдыха, укрепления здоровья по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

правилам безопасности, сохранения и укрепления здоровья учащихся, при выполнении физических упражнений;

методам наблюдения, контроля за своим физическим развитием, индивидуальной физической подготовленностью, режимом физической нагрузки.

**В программе используются следующие принципы и подходы.**

Принцип комплектности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

Принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала в соответствии с требованиями комплекса ГТО.

Принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала.

Деятельностный подход, направленный не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности и развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка.

**Формы и методы организации работы.** Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей используются следующие методы:

- метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, круговой тренировки, игровой, соревновательный, строго регламентированного упражнения, повторный.

На занятиях используются следующие формы организации учебной деятельности:

индивидуальная, фронтальная, групповая, коллективная.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся и сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» проводится тестирование и спортивные соревнования.

**Программа внеурочной деятельности** по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» направлена на достижение следующих планируемых результатов:

**Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию);
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;

- взаимодействовать со сверстниками в игре и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание программы**

**Вводное занятие (1 час).** История развития ГТО. ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) III и IV ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. ГТО как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

**Техника безопасности во время занятий ГТО. Места занятий, их оборудование и подготовка (1 час).** Дисциплина – основа безопасности во время занятий ГТО. Возможные травмы и их предупреждения. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

**Ознакомление с правилами соревнований (1час).** Судейство соревнований в отдельных видах бега, в лыжных гонках, в метании меча, прыжках в длину и других видах соревнований.

### **Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.**

Свободный бег по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с пробеганием отрезка длиной до 30 метров. Повторный бег с скоростью и предельной скоростью по прямой и повороту от 10 до 30 метров с хода и переходом на бег по инерции. Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях, из упора присев, лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной к направлению бега до 20 метров. Бег на скорость 30,60 метров. Челночный бег 2\*10, 3\*10, 4\*10,5\*10, 6\*10 метров. Ускорения 3\*10метров. Бег с ускорением 30-40 м. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта.

Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Сдача контрольных нормативов комплекса ГТО 30, 60метров.

Бег на 1,5км; 2 км; 3 км Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут. Сдача контрольных нормативов комплекса ГТО 1500, 2000метров.

### **Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.**



Упражнения с набивными мячами, толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Метание мяча 150 г на дальность. Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха». Сдача контрольного норматива комплекса ГТО метание мяча 150 грамм на результат.

Подскоки на одной и двух ногах, Прыжки с ноги на ногу. Выпрыгивание вверх. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе. Прыжок в длину с разбега. Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Сдача контрольного норматива комплекса ГТО прыжок в длину с разбега на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Тройной прыжок с места и разбега. Прыжок через препятствие. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны». Сдача контрольного норматива комплекса ГТО прыжок в длину с места на результат.

### **Упражнения на развитие силовых качеств.**

Подтягивание, из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Сдача контрольного норматива комплекса ГТО подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).

Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями. Сдача контрольного норматива комплекса ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сдача контрольного норматива комплекса ГТО поднимание туловища из положения лежа на полу.

### **Упражнения и игры на развитие гибкости.**

Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Наклон вперед из положения стоя. Упражнения с максимальной амплитудой. Сдача контрольного норматива комплекса ГТО наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

## Стрельба из электронной винтовки.

Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени. Сдача контрольного норматива комплекса ГТО стрельба из пневматической винтовки.

## Туризм как средство физического воспитания школьников.

Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу. Сдача контрольного норматива комплекса ГТО туристский поход с проверкой туристских навыков

## Спортивные соревнования и мероприятия.

Соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов комплекса ГТО. Спортивные праздники и соревнования: «Сильные, смелые, ловкие», «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!», «От игры к спорту», «Спорт любить – здоровым быть», «Все на старты ГТО!».

### Учебно-тематический план

| № п/п | Темы занятий                                                                            | Количество часов      |                      |             |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|-------------|
|       |                                                                                         | 5-9 классов           |                      |             |
|       |                                                                                         | Теоретические занятия | Практические занятия | Всего часов |
| 1     | История развития ГТО.                                                                   | 2                     | -                    | 2           |
| 2     | Техника безопасности во время занятий ГТО. Места занятий, их оборудование и подготовка. | 4                     | -                    | 4           |
| 3     | Ознакомление с правилами соревнований.                                                  | -                     | 2                    | 2           |
| 4     | Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости                                   | -                     | 10                   | 10          |



|    |                                                        |   |    |    |
|----|--------------------------------------------------------|---|----|----|
| 5  | Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств     | - | 10 | 10 |
| 6  | Упражнения на развитие силовых качеств                 | - | 10 | 10 |
| 7  | Упражнения и игры на развитие гибкости                 | - | 8  | 8  |
| 8  | Стрельба из электронной винтовки.                      | - | 6  | 6  |
| 9  | Туризм как средство физического воспитания школьников. | - | 8  | 8  |
| 10 | Спортивные соревнования и мероприятия                  | - | 8  | 8  |
|    | ИТОГО                                                  | 6 | 62 | 68 |

#### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

| Оборудование                                     | Количество |
|--------------------------------------------------|------------|
| Стенка гимнастическая                            | 6          |
| Перекладина гимнастическая                       | 1          |
| Канат для лазанья с механизмом крепления         | 1          |
| Скамейка гимнастическая жёсткая                  | 4          |
| Маты гимнастические                              | 10         |
| Мяч набивной (1 кг, 2 кг)                        | 3          |
| Скакалка гимнастическая                          | 20         |
| Обруч гимнастический                             | 12         |
| Турник навесной. Перекладина на шведскую стенку. | 3          |
| Планка для прыжков в высоту                      | 1          |
| Стойка для прыжков в высоту                      | 2          |
| Рулетка измерительная (10 м, 50 м)               | 2          |
| Номера нагрудные                                 | 15         |
| Мяч малый (теннисный)                            | 10         |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2          |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 2  |
| Мячи баскетбольные                              | 10 |
| Стойки волейбольные универсальные               | 2  |
| Сетка волейбольная                              | 2  |
| Мячи волейбольные                               | 12 |
| Палатки туристские                              | 3  |
| Рюкзаки туристские                              | 4  |
| Компас - азимут                                 | 4  |
| Коврик туристский                               | 6  |
| Секундомер                                      | 2  |
| Медицинская аптечка                             | 1  |
| Винтовка электронная                            | 1  |

#### **Технические средства:**

Ноутбук;

Мультимедиапроектор;

Экран (навесной).

#### **Спортивные залы (кабинеты)**

Спортивный зал игровой;

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;

#### **Пришкольный стадион (площадка)**

Игровое поле для футбола (мини-футбола);

Гимнастический городок;

Легкоатлетическая дорожка;

Сектор для прыжков в длину

#### **Учебно-методическая литература.**

Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы. – М.:«Просвещение» 2013 г.

Колодницкий В.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2012.-93 с.

М.Я. Виленковский, И.М. Туревский и др. Физическая культура 5-7 класс. М. Просвещение, 2013 г.

В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 8-9 класс, М. Просвещение, 2013,

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений.–М.: Изд-й центр «Академия», 2000. – 480 с.

Настольная книга учителя физкультуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2003. – 526 с.

Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт. –сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000. – 160 с.

Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 160 с.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002– 200 с.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Методическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 96 с.

Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя/ С.А. Баранцев, Г.В. Береуцин, Г.И. Довгаль. – М.: Просвещение, 1998. – 144 с.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. 272 с.

Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993. – 128с.

Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

### **Предполагаемые результаты реализации курса**

1.Приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни:

приобретение школьниками знаний о видах, формах и разновидностях физкультурно-спортивной деятельности, о роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни;

о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях:

о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса.

2.Формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:

формирование ценностного отношения к своему здоровью;

формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности.

### 3. Приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:

школьник может приобрести опыт использования разнообразных игр и упражнений для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта;

может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований.

Обучающийся будет знать:

знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору третьей и четвертой ступени комплекса ГТО;

правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизм;

технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Обучающийся будет уметь:

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

использовать занятия физической культурой, спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;

правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

уметь тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

## **Критерии эффективности программы внеурочной деятельности «Планета здоровья»:**

увеличение количества учащихся сдающих и сдавших нормы комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства;

уменьшение числа заболеваний школьников по отношению 2024-2025 учебному году;

повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся.

### **Портфель достижений школьника:**

грамоты, благодарности, получение знаков и удостоверений о сдаче нормативов комплекса ГТО, присвоение спортивных разрядов, призы за участие в соревнованиях.