
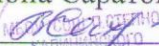


# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа п. Степное Калининского района Саратовской области»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Ответственный по УВР  
 М.О.Ахмедова  
от «31»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора МБОУ «СОШ  
п.Степное Калининского  
района Саратовской области»  
 В.С. Сахно  
Приказ №104 от 01.09.2023 г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности «Базовая физическая подготовка» для обучающихся 6 класса на 2023-2024 учебный год

Составитель: Воробьёв Владислав Валерьевич  
учитель физической культуры

п.Степное  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по базовой физической подготовки представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Общее число часов, рекомендованных для изучения модульного блока "Базовая физическая подготовка" на уровне основного общего образования, – 34 часа: в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **6 КЛАСС**

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                  |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|   |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                     |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 1.  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 34               |                    |                     | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| Итого по разделу  |   | 34               |                    |                     |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |   | 34               | 0                  | 0                   |   |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательны<br>е ресурсы          |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
|          |   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |   |
| 1        | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни.<br>Правила выполнения спортивных<br>нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ.<br>Первая помощь при травмах | 1                |                       |                        | 4 Сен(Пн)        | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 2        | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни.<br>Правила выполнения спортивных<br>нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ.<br>Первая помощь при травмах | 1                |                       |                        | 11 Сен(Пн)       | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 3        | Правила и техника выполнения норматива<br>комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты   | 1                |                       |                        | 18 Сен(Пн)       | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 4        | Правила и техника выполнения норматива<br>комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты   | 1                |                       |                        | 25 Сен(Пн)       | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 5        | Правила и техника выполнения норматива<br>комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м   | 1                |                       |                        | 2 Окт(Пн)        | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 6        | Правила и техника выполнения норматива<br>комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м   | 1                |                       |                        | 9 Окт(Пн)        | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |

|    |   |   |  |  |            |   |
|----|---|---|--|--|------------|---|
| 7  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км.<br>Подводящие упражнения  | 1 |  |  | 16 Окт(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 8  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км.<br>Подводящие упражнения  | 1 |  |  | 23 Окт(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 9  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км.<br>Эстафеты   | 1 |  |  | 6 Ноя(Пн)  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 10 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км.<br>Эстафеты   | 1 |  |  | 13 Ноя(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.<br>Эстафеты | 1 |  |  | 20 Ноя(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.<br>Эстафеты | 1 |  |  | 27 Ноя(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты  | 1 |  |  | 4 Дек(Пн)  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты  | 1 |  |  | 11 Дек(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |

|    |  |   |  |  |            |   |
|----|--|---|--|--|------------|---|
| 15 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | 18 Дек(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 16 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | 25 Дек(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 17 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1 |  |  | 15 Янв(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 18 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1 |  |  | 22 Янв(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 19 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 |  |  | 29 Янв(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 20 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 |  |  | 5 Фев(Пн)  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 21 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                                  | 1 |  |  | 12 Фев(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 22 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                                  | 1 |  |  | 19 Фев(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 23 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или   | 1 |  |  | 26 Фев(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>           |



|    |   |   |  |  |            |   |
|----|---|---|--|--|------------|---|
|    | электронное)  |   |  |  |            | norms   |
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)                                       | 1 |  |  | 4 Мар(Пн)  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты   | 1 |  |  | 11 Мар(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты   | 1 |  |  | 18 Мар(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры  | 1 |  |  | 1 Апр(Пн)  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 28 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры  | 1 |  |  | 8 Апр(Пн)  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 29 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 |  |  | 15 Апр(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 30 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 |  |  | 22 Апр(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м  | 1 |  |  | 6 Май(Пн)  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |

|                                     |  |    |   |   |            |   |
|-------------------------------------|--|----|---|---|------------|---|
| 32                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м                 | 1  |   |   | 13 Май(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 33                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1  |   |   | 20 Май(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| 34                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1  |   |   | 27 Май(Пн) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 34 | 0 | 0 |            |   |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru) <https://www.gto.ru>