

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 6»**

РАССМОТРЕНО на заседании кафедры предметов естественно научного цикла и физической культуры Протокол № 6 от 28.08.2024г. Руководитель кафедры _____ Феденева М.В.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Алистарова Н.И.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Лицей №6» _____ Е.В. Рябова Приказ №185/1 от «30»08.2024 г.
---	---	--

**Рабочая программа  
основного общего образования  
элективного курса по физической культуре  
«Ступени ГТО»  
6г класс  
2024 – 2025 учебный год**

**Составитель: Анохина Любовь Ивановна  
учитель физической культуры**

**Рубцовск 2024 г.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа элективного курса «Ступени ГТО» разработана на основании требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через подготовку обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Основной целью программы элективного курса 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.

Развивающая направленность программы 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 курса 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.

Основной содержательной направленностью программы элективного курса является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования: в 6 классе - 35 часов (1 час в неделю)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **6 КЛАСС**

#### *Знания о физической культуре.*

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения элективного курса на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения курса у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

### **Особенности оценивания**

Критерии оценки успеваемости по разделам программы теоретическая часть:

Оценка «зачтено» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «не зачтено» - выставляется за непонимание и не знание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями навыками:

Оценка «зачтено» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя использует их в нестандартных ситуациях.

Оценка «не зачтено» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости: знания, двигательные умения и навыки, сдвиг и в развитии физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критериями оценки являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиг и в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т.п.).

Оценивая успехи по курсу, надо принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья.

Текущий учёт позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной

методики обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена залюбыхслагаемыхпрограммногоматериала:усвоениезнанийиконтрольногодвигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл. Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования—в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

Тестовые нормативы:

Проводятся в начале и в конце учебного года в рамках курса с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. приложение 1)

Контрольные нормативы:

проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.(см. приложение2) Оцениваниеобучающихся,освобожденныхотуроковфизическойкультуры или отнесенных к специальной медицинской группе, производится сучетомписьма Минобразования от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании иаттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинскойгруппедлязанятийфизическойкультурой».Вработесданнойкатегориейобучающихсясоблюдаетсядифференцированныйиииндивидуальныйподходорганизации занятий. Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинскойгруппе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действийинормативов,которые импротивопоказаны посостояниюздоровья.

Обучающиеся,отнесённыепосостояниюздоровьякспециальноймедицинскойгруппе:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлятьфизкультурно-

оздоровительнуюдеятельностьивыполнениедоступныхдлянихдвигательныхдействий

### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег30м,сек.	11	6,3ивыше	6,1-5,5	5,0ивыше	6,4ивыше	6,3-5,7	5,1иниже
		12	6-"	5,8-5,4	4,9-"	6,3-"	6,0-5,4	5-"
		13	5,9-"	5,6-5,2	4,8-"	6,2-"	6,2-5,5	5-"
		14	5,8-"	5,5-5,1	4,7-"	6,1-"	5,9-5,4	4,9-"
		15	5,5-"	5,3-4,9	4,5-"	6-"	5,8-5,3	4,9-"

Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	11	9,7ивыше	9,3-8,8	8,5иниже	10,1и	9,7-9,3	8,9иниже
		12	9,3-"	9,0-8,6	8,3-"	10-"	9,6-9,1	8,8-"
		13	9,3-"	9,0-8,6	8,3-"	10-"	9,5-9,0	8,7-"
		14	9-"	8,7-8,3	8-"	9,9-"	9,4-9,0	8,6-"
		15	8,6-"	8,4-8,0	7,7-"	9,7-"	9,3-8,8	8,5-"
Скоростно-силовые	Прыжок в Длину с места, см	11	140ивыше	160-180	195ивыше	130ивыше	150-175	185ивыше
		12	145-"	165-180	200-"	135-"	155-175	190-"
		13	150-"	170-190	205-"	140-"	160-180	200-"
		14	160-"	180-195	210-"	145-"	160-180	200-"
		15	175-"	190-205	220-"	155-"	165-185	205-"
Выносливость	6-минутный бег,м	11	900именее	1000-1100	1300	700ивыше	850-1000	1100ивыше
		12	950-"	1100-1200	1350-"	750-"	900-1050	1150-"
		13	1000-"	1150-1250	1400-"	800-"	950-1100	1200-"
		14	1050-"	1200-1300	1450-"	850-"	1000-1150	1250-"
		15	1100-"	1250-1350	1500-"	900-"	1050-1200	1300-"
Гибкость	Наклон Вперед из положения стоя, см	11	2иниже	6-8	10ивыше	4иниже	8-10	15ивыше
		12	2-"	6-8	10-"	5-"	9-11	16-"
		13	2-"	5-7	9-"	6-"	10-12	18-"
		14	3-"	7-9	11-"	7-"	12-14	20-"
		15	4-"	8-10	12-"	7-"	12-14	20-"
Силовые	Подтягивание На высокой перекладине Из вися, кол-во раз (мальчики)	11	1	4-5	бивыше	-	-	-
		12	1	4-6	7-"	-	-	-
		13	1	5-6	8-"	-	-	-
		14	2	6-7	9-"	-	-	-
		15	3	7-8	10-"	-	-	-
	На низкой перекладине Из вися лежа, кол-вораз (девочки)	11	-	-	-	4иниже	10-14	19ивыше
		12	-	-	-	4-"	11-15	20-"
		13	-	-	-	5-"	12-15	19-"
		14	-	-	-	5-"	13-15	17-"
		15	-	-	-	5-"	12-13	16-"

### Контрольные нормативы для учащихся 6 классов

Учебный материал	Мальчики	Девочки
	Оценка «зачтено» мальчики	Оценка «зачтено» девочки

Бег 30 метров, сек.	5,1	5,3	5,8	5,4	5,8	6,2
Бег 60 метров, сек.	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег, кросс 1000 метров, мин	4,30	4,50	5,00	4,40	5,00	6,00
Бег, кросс 1500 метров, мин	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
Прыжок в длину с места	190	180	170	180	165	150
Метание мяча на дальность	35	30	25	23	20	15
Подтягивание	7	5	3	17	14	9
Прыжки через скакалку, 1 минута	95	80	70	ПО	100	90
Отжимание от пола	20	15	12	18	15	10
Поднимание туловища из положения лежа, 30 сек	23	20	15	21	16	13
Прыжки в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230
Челночный бег 3x10 метров, сек.	8,3	8,6	9,3	8,8	9,1	10,0
Лыжные гонки 1км, мин	6,00	6,30	7,00	6,15	6,45	7,30

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

Физическая культура: 6-7 –е классы: учебник /А.П.Матвеев.-14-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2024 – 221.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Государственные образовательные стандарты третьего поколения. / <http://www.standart.edu.ru>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. / <http://www.school-collection.edu.ru>
3. Интернет-школа издательства «Просвещение»: «Физкультура». / <http://www.internet-school.ru>
4. <https://resh.edu.ru/subject/9/7/>
5. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>
6. <http://zdd.1september.ru/>



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	4	
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативов требования комплекса ГТО	30	0	30	
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35	0	35	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
2	Составление дневника физической культуры	1	1		
3	Физическая подготовка человека	1	1		
4	Основные показатели физической нагрузки	1	1		
5	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	1		
6	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	1		
7	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1		
8	Бег на 30 м	1	1		
9	Бег на 60 м	1	1		
10	Прыжковые упражнения в длину	1	1		
11	Прыжковые упражнения в длину	1	1		
12	Метание мяча весом 150 г (м)	1	1		
13	Метание мяча весом 150 г (м)	1	1		
14	Гладкий равномерный бег	1	1		
15	Бег на 1500 м (мин, с)	1	1		
16	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
17	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	1		
18	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1		
19	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1		
20	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	1		
21	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	1		
22	Упражнения лыжной подготовки	1	1		
23	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	1		
24	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	1	1		
25	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1		
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1		
27	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1		
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1		
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
	на полу				
30	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	1		
31	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	1		
32	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	1	1		
33	Проверка туристических навыков	1	1		
34	Сдача комплекса нормативов ГТО IV ступени	1	1		
35	Сдача комплекса нормативов ГТО IV ступени	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ					
ПО ПРОГРАММЕ		35	35		

