

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Зеленорощинская средняя общеобразовательная школа»
Ребрихинского района Алтайского края

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМО УНК
Протокол № 1
от « 01 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Ответственный по УР
_____ Л.И. Иост
« 01 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Зеленорощинская СОШ»
_____ Г.А. Панина
Приказ № 75/1 от 01.09.2023

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Итоговое ГТО»**

5-6 класс
основное общее образование
на 2023 – 2024 учебный год

Рабочую программу составил:
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Уланов Алексей Викторович

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Итоговое ГТО» относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

Программа курса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

В системе физического воспитания обучающихся одним из направлений является внеклассная работа. Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств.

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (стрельба, плавание, бег на лыжах).

Успешность выполнения нормативов, которые определены Положением о ВФСК ГТО, во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально волевых качеств.

Цель: создание условий для физического развития обучающихся и подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Общая характеристика деятельности клуба «Навстречу ГТО»

Предметом обучения является двигательная активность с общеразвивающей и прикладной направленностью. В процессе деятельности происходит укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение двигательных действий.

Организация деятельности на занятиях основывается на следующих принципах, подходах:

- демократизации;
- гуманизации;
- интенсификации и оптимизации;
- комплектности и вариативности;

- деятельностного подхода;
- связи теории с практикой;
- индивидуального подхода к обучающимся.

Работа клуба рассчитана на 1 год.

Программа ориентирована на обучающихся 5-6 классов (III ступень – возрастная группа 11-12 лет согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»).

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются обучающиеся, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в выполнении норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.

Обучающиеся должны знать:

- структуру и нормативные требования комплекса ГТО;
- требования инструкций по технике безопасности;
- упражнения для развития физических способностей;
- правила и технику выполнения двигательных действий;
- контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать технику безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО;
- анализировать и находить ошибки при выполнении двигательных действий, эффективно их исправлять;
- контролировать свое самочувствие;
- организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;
- демонстрировать максимальный результат при выполнении нормативов ВФСК ГТО.

Личностные результаты:

- формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний;
- развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;
- 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:

Коммуникативные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Регулятивные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения упражнений;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности и формы организации и видов деятельности Формы:

- познавательная;
- обучающая;
- игровая.

Раздел 1. Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании обучающихся. Виды испытаний (тестов) 3-ей ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Понятие "физическая подготовка".

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег на 30, 60м.

1. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м.
2. 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком.
3. Старт из различных исходных положений.
4. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью.
5. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов.
6. Игры и эстафеты: "Лапта", "Встречная эстафета с низкого старта".

Бег на 1,5км.

1. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200м – ходьба 100м. – бег 200м.; бег 400м – ходьба 200м – бег 400м и т.д.
2. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с).
3. Эстафетный бег с этапами 500 м.
4. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции.
5. Бег на 1,5 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.
6. Подвижные игры с бегом.

Челночный бег.

1. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода (предварительного разбега).
2. Челночный бег 3x10м, 3x5м.
3. Челночный бег 4x10м с последовательным переносом набивных мячей с одной линии на другую.
4. Эстафета «Челночный бег».

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

1. Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием.
2. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15 – 20 м.
3. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

4. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания.
5. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15м).
6. Прыжки в длину с места через ленту(верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Прыжок в длину с разбега.

1. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте.
2. Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге.
3. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги.
4. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка.
5. Прыжки с 9 – 11 шагов разбега на технику.

Стрельба из пневматической винтовки.

Меры безопасности при обращении с оружием.

1. Изготовка для стрельбы.
2. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска.
3. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги.
4. Выполнение выстрела по мишени.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.

1. Вис лёжа на низкой перекладине (5сек и более) на полусогнутых руках.
2. Вис лёжа на низкой перекладине (5сек и более) на согнутых руках.
3. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя.
4. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу.
5. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.
6. Подтягивание в быстром темпе.

Подтягивание из вися на высокой перекладине.

1. Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках; на согнутых под разными углами рук.
2. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время).
3. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.
4. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.
5. Подтягивание на перекладине с прыжка и медленное опускание в вис на прямые руки.
6. Лазанье по канату с помощью ног.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

1. Упор лёжа на согнутых под разными углами руках.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа сзади (на скамейке).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках.
5. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.
6. В парах: упражнение "тачка" с отжиманиями через каждые 2-3м.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.

Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения. Упражнения на гибкость.

Упражнения, увеличивающие подвижность в тазобедренных суставах:

1. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола.
2. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук.
3. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые.
4. Сидя ноги врозь, набивной мяч над головой. Наклоны с касанием мяча поочерёдно правой и левой стопой.

5. Лечь на пол на спину, выпрямить ноги, руки вытянуть в стороны. Сделать глубокий вдох. На выдохе плавно согнуть правую ногу в колене и подтянуть ее к животу. Медленно вдыхать, выпрямляя ногу вверх. Досчитать до трёх. На выдохе опустить ногу влево, поворачивая таз. Не отрывать от пола спину и плечи. Стараться уложить ногу на пол как можно ближе к левой руке. Досчитать до десяти. Плавно проделать все движения в обратном порядке. Вернуться в исходное положение, расслабиться. Выполнить упражнение в другую сторону.

- б. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Упражнения в парах:

1. Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.

2. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.

3. В парах. Первый в упоре стоя на коленях, руки за головой. Второй, стоящий сзади, удерживая локти первого, старается пружинящими движениями отвести их максимально назад.

4. То же, но руки первого за головой подняты локтями вверх. Второй, стоящий сзади, удерживая локти первого, старается пружинящими движениями добиться максимального прогиба в грудном отделе позвоночника.

5. То же, но выпрямленные руки первого отведены в стороны — назад (на уровне плеч). Второй, стоящий сзади, удерживая предплечья первого, старается пружинящими движениями отвести его руки максимально назад.

6. То же, но максимально отведенные назад руки первого второй старается поднять еще и вверх.

7. В парах: первый партнёр стоит на одной ноге спиной к стенке, второй берёт за голеностоп свободную ногу первого и мягкими покачиваниями поднимает её как можно выше.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц — сгибателей туловища.

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах и закреплены, руки обхватывают плечи.

2. Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением: диском от штанги (1 - 5 кг), гантелями, набивным мячом. Отягощение удерживать перед грудью или за головой.

3. Поднимание и опускание прямых ног из положения лёжа на спине на наклонной скамейке (головой к стенке), хват руками за рейку.

4. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. Набивной мяч вытянутых руках за головой. Поднять туловище', мяч вперёд-вверх.

Тренировка (супер-пресс).

Туристский поход с проверкой туристских навыков.

1. Меры безопасности в походе (правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами).

2. Установка палатки, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре.

3. Движение по дорогам и пересечённой местности.

4. Ориентирование на местности по карте, по компасу. **Метание мяча 150г на дальность.**

1. Броски мяча в землю (перед собой) хлёстким движением кисти.

2. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска.

3. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: наместе, в ходьбе, в беге.

4. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад».

5. То же с предварительного подхода до контрольной отметки.

6. Имитация разбега в ходьбе.

7. Бег с мячом в руке (над плечом).

8. Метание мяча с прямого разбега на технику.

Кросс по пересечённой местности.

1. Кроссовый бег в равномерном темпе с постепенным увеличением продолжительности (при ЧСС 150-160 уд./мин).

2. Кроссовый бег в переменном темпе («фартлек») с периодическим изменением скорости, выполнением ускорений на различных по длине отрезках (при ЧСС 130-180 уд./ми).

Контрольные испытания (тесты).

Проводятся для проверки освоения обучающимися двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности обучающихся для выполнения нормативов комплекса ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-6 класс

№п/п	Содержание курса	Класс (кол-во часов)
		Класс
		5-6
1.	Основы знаний.	1
2.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	30
2.1	Бег на 30, 60, 100м.	3
2.2	Бег на 2км, 3км.	3
2.3	Челночный бег.	1
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2
2.5	Прыжок в длину с разбега.	2
2.6	Стрельба из пневматической винтовки.	2
2.7	Подтягивание на низкой перекладине.	2
2.8	Подтягивание на высокой перекладине.	3
2.9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	2
2.10	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.	2
2.11	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	2
2.12	Туристский поход с проверкой туристских навыков.	2
2.13	Метание мяча 150г на дальность.	2
2.14	Кросс по пересечённой местности.	2
3.	Контрольные испытания (тесты).	3
	ИТОГО:	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 - 6 класс

№ п/п	№ в теме	Тема занятия.
		Основы знаний (1ч.)
1.	1.	Комплекс ГТО в ОО. Виды испытаний (тестов) 3-ей ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Понятие "физическая подготовка".
		Бег на 30, 60м (3ч.)
2.	1.	Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м; 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. "Лапта".
3.	2.	Старт из различных исходных положений. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. "Лапта".
4.	3.	Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. "Встречная эстафета с низкого старта".
		Бег на 1,5км (3ч.)
5.	1.	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Повторный бег на 200 м (время

		пробегаания дистанции 50-55с). Подвижные игры с бегом.
6.	2.	Эстафетный бег с этапами 500м. Бег в равномерном темпе 1км с ускорением 100150м в конце дистанции.
7.	3.	Бег на 1,5 км по раскладке. Подвижные игры с бегом.
		Челночный бег (1ч.)
8.	1.	Бег с максимальной скоростью 10м: с места, с хода (предварительного разбега). Варианты челночного бега. Эстафета «Челночный бег».
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2ч.)
9.	1.	Выпрыгивание из приседа и полуприседа. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 15-20м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см.
10.	2.	Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15м). Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку).
		Прыжок в длину с разбега (2ч.)
11.	1.	Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 60см.
12.	2.	Прыжки с 9 – 11 шагов разбега на технику.
		Стрельба из пневматической винтовки (2ч.)

13.	1.	Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска.
14.	2.	Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрела по мишени.
		Подтягивание на низкой перекладине (2ч.)
15.	1.	Вис лёжа на низкой перекладине (5сек и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу.
16.	2.	Вис лёжа на низкой перекладине (5сек и более) на согнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. Подтягивание в быстром темпе.
		Подтягивание на высокой перекладине (3ч.)
17.	1.	Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках; на согнутых под разными углами руках; на одной согнутой руке, вторая опущена (на время).
18.	2.	Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.
19.	3.	Подтягивание на перекладине с прыжка и медленное опускание в вис на прямые руки. Лазанье по канату с помощью ног.
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (2ч.)
20.	1.	Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа сзади (на скамейке); в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног.
21.	2.	Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. В парах: упражнение "точка" с отжиманиями через каждые 2-3м.
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (2ч.)
22.	1.	Упражнения, увеличивающие подвижность в тазобедренных суставах.
23.	2.	Упражнения в парах.
		Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1мин (2ч.)
24.	1.	Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц— сгибателей туловища.
25.	2.	Тренировка (супер - пресс).

		Туристский поход с проверкой туристских навыков (2ч.)
26.	1.	Меры безопасности в походе (правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами). Установка палатки, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре.
27.	2.	Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на местности по карте, по компасу.
		Метание мяча 150г на дальность (2ч.)

28.	1.	Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад».
29.	2.	Метание мяча с прямого разбега на технику.
		Кросс по пересечённой местности (2ч.)
30.	1.	Кроссовый бег в равномерном темпе с постепенным увеличением продолжительности (при ЧСС 150-160 уд./мин).
31.	2.	Кроссовый бег в переменном темпе с периодическим изменением скорости, выполнением ускорений на различных по длине отрезках (при ЧСС 130-180 уд./ми).
		Контрольные испытания (тесты) (3ч.)
32	1.	Выполнение нормативов ВФСК ГТО.
34	2.	Выполнение нормативов ВФСК ГТО.
34	3.	Выполнение нормативов ВФСК ГТО.