

директор школы И.В. Тучина Утверждаю
«30» 08 2023г. И.В. Тучина

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
(спортивно-оздоровительное направление)**

«Подготовка к выполнению комплекса ГТО»

для 5 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Титова Ю.С.
учитель физической культуры

с. Канадей 2023г.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г. №287 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июля 2021г. Регистрационный №64101).

Примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка сдачи комплекса ГТО», учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодицкий. - М., Просвещение, 2016г.

Постановлении правительства Российской Федерации от 17.01.2023г. №33 «О внесении изменения в положение о Всероссийском физкультурно — спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Рабочая программа физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы.

Программа предусматривает ориентацию на следующие *цели*:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих *задач*:

- создание положительного отношения школьников 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 учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Программа учитывает следующие принципы:

- *принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объем 34 ч. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающих и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче 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. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; 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; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством 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; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

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;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

Универсальные учебные регулятивные 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;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

Содержание программы курса

Раздел 1. Основы знаний. (2ч)

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) III степени комплекса ГТО, нормативные требования.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (28ч)

Бег на 60м: бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений на месте и с продвижением вперед. Бег с ускорением 30-40м. Высокий старт 5-10м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам “На старт!”, “Внимание!”, выполнение команды “Марш!”. Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10,20,30м с хода (с предварительного разгона 8-10м) на время. Бег на результат.

Бег на 1,5км. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы).

Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Упражнения с гантелями для развития силы рук.

Вис лежа на низкой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибан

ие и

разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с

гантелями.

Наклон

вперед из положения стоя. Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных

положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.

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. Прыжок на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

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. Метание мяча на результат.

Стрельба из пневматической 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.

Туристский поход с проверкой туристских навыков Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

Бег на лыжах.

Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с ускорением. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивностью с финишным ускорением до 200м.

Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом.

Раздел 3. Спортивные мероприятия.(4ч) Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

Тематическое планирование

№	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний.		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
2	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями.	1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.		
3	Бег на 60м	3
4	Бег 1.5 км	3
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	3
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	3
7	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2
8	Прыжок в длину с разбега	3
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3
10	Метание мяча 150г на дальность	3
11	Бег на лыжах	3
12	Стрельба из пневматической винтовки	1
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	1
Раздел 3. Спортивные мероприятия.		
14	“Сильные, смелые, ловкие, умные”	1
15	“А ну-ка, мальчики!”, “А ну-ка, девочки!”	1
16	Общешкольные соревнования по стрельбе	1
17	“Мы готовы к ГТО”	1

1. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата проведения	
		план	фактич
1	Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение.		
2	Оказание первой помощи при травмах.		
3	Бег на 60м. Бег с ускорением 30-40м. Высокий старт 5-10м		
4	Бег с низкого старта по сигналу. Бег на результат.		
5	Прыжок в длину с разбега. Подбор толчковой ноги. Подбор разбега		
6	Бег на 1,5км. Бег в чередовании с ходьбой.		
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)		
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
9	Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Упражнения с гантелями для развития силы рук		
10	Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках. Упражнения с гантелями.		
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки из упора присев.		
12	Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой		
13	Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа		
14	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места.		
15	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега.		
16	“А ну-ка, мальчики!”, “А ну-ка, девочки!”		
17	Бег на лыжах. Передвижение скользящим шагом		
18	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью		
19	Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом		
20	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы)		

21	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.		
22	Наклон вперед из положения стоя. Разгибание ног из упора присев.		
23	“Сильные, смелые, ловкие, умные”		
24	Прыжки в длину с места на результат		
25	Стрельба из пневматической винтовки		
26	Бег на 60м: бег с высоким подниманием бедра		
27	Общешкольные соревнования по стрельбе		
28	Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.		
29	Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега.		
30	Бег на 1,5км.Бег с увеличением отрезков дистанции.		
31	Прыжок в длину с разбега. Прыжок на результат.		
32	Метание мяча 150 г на дальность .Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо»		
33	Туристский поход с проверкой туристских навыков		
34	“Мы готовы к ГТО”		