



### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №4.

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

Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

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, объемов 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» (III ступень - возрастная группа 11-12 лет (5-6 классы). Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

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.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты:**

Данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

#### **Универсальные учебные действия**

##### **Универсальными компетенциями учащихся:**

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- 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 игры с разной целевой направленностью;
- 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;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

### **Содержание курса:**

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

**Планируемые результаты:** подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

### **Содержательное обеспечение разделов программы**

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

1 ступень-11-13 лет.

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 7-8, обязательные тесты: Бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, стрельба.

### **1 ступень 11-13 лет**

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики		девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 60 м (с)	10,3	9,5	10,7	9,8
2	Бег 1500 м (с) или Бег 2000м	7,30 Без учета времени	7,00 Без учета времени	8,00 Без учета времени	7,30 Без учета времени

3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,50 162	3,80 184	3,00 150	3,50 165
4	Метание мяча 150г (м)	29	36	19	24
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	7	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	12	17
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 2 км (мин,с) Лыжные гонки 3 км (мин,с)	14,00 Без учета времени	13,00 Без учета времени	14,30 Без учета времени	14,00 Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,56	Без учета времени	1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, с упора (очки)	55	65	52	62

## Содержание программы внеурочной деятельности

### Основы знаний.

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

Виды испытаний (тестов) I ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

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

### Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 60 м Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 1 км. Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки) Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися 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 вися сидя; из вися лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибание 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.

### **Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО**

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
10. Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.
11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1 и 2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.

### Календарно-тематическое планирование

№	Темы занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий	Дата проведения	
				План	Факт
1	Техника безопасности на занятиях физической культурой в спортзале и на пришкольном стадионе.	1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Тесты комплекса ГТО.		5.09.
2	Бег на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Общеразвивающие упражнения. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой.		12.09
3	Бег на длинные дистанции. Бег 800 -1500м.	1	Бег равномерный и переменный на 800, 1050 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.		19.09.
4	Бег на выносливость до 2000 метров.	1	Бег на выносливость.		26.09.
5	Бег 30 метров на время. Бег на короткие дистанции.	1	Бег на дистанции 30 метров .Высокий старт 5 – 10 метров. Техника низкого старта.		3.10.
6	Бег 60 метров на время.	1	Повторный бег на дистанции 60 метров.		10.10
7	Бег 60 метров на время.	1	Повторный бег на дистанции 60 метров.		17.10
8	Подвижные игры	1	Подвижные игры «Салки по парам», «3,13,33» , « Снайпер».		24.10
9	Круговая тренировка. Отжимание.	1	Работа по станциям. Отжимание.		7.11
10	Круговая тренировка Отжимание.	1	Эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Сумей догнать», «Линейная эстафета». Сгибание и разгибание рук в упоре: ноги на повышенной опоре.		14.11
11	Отжимание. Игра « Перестрелка».	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра» Перестрелка»		21.11
12	Метание мяча с места.	1	Метание мяча с места в цель. Метание мяча с места на дальность.		28.11
13	Метание мяча с разбега.	1	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).		5.12.

			Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега.		
14	Метание мяча с разбега в горизонтальную цель.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега. Обучение разбегу в метании малого мяча.		12.1 2
15	Метание мяча с разбега в вертикальную цель.	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.		19.1 2.
16	Спортивные игры.	1	Игра в баскетбол, волейбол по правилам.		26. 12.
17	Отжимание. Прыжки в длину с места.	1	Отжимание до касания грудью кубика. Прыжки с места. Прыжки в глубину. Перепрыгивание предметов.		16.0 1.
18	Подтягивание. Прыжок в длину с места.	1	Вис на высокой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине. Прыжок в длину с места на результат.		23.0 1
19	Отжимание. Упражнение на гибкость.	1	Отжимание. Упражнение на гибкость: с доставанием предметов, из положения стоя на 2 ногах, из положения сидя на полу.		30.0 1.
20	Подтягивание. Развитие гибкости.	1	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения с гантелями. Подтягивание на высокой перекладине.		6.02.
21	Бег на выносливость. Развитие гибкости.	1	Бег на выносливость. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).		13.0 2.
22	Челночный бег 3 x 10 метров. Метание набивного мяча.	1	Челночный бег 3 x 10 метров с высокого старта. Бросок набивного мяча на дальность из положения сидя.		20.0 2.
23	Бег на выносливость. Подтягивание.	1	Подтягивание. Бег на выносливость 1500 метров.		27.0 2.
24	Прыжок в длину с места. Силовая подготовка.	1	Прыжки с места на результат. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Упражнения с гантелями. Вис на перекладине на время.		6. 03.
25	Спортивные игры.	1	Игра в волейбол по правилам.		13.0



				3.
26	Спортивные игры.	1	Игра в баскетбол по правилам.	20.0 3.
27	Гибкость. Бег 30 метров.	2	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Бег 30 метров на время.	3.04.
28	Гибкость. Подтягивание.	1	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, проеазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др. Подтягивание на высокой перекладине.	10.0 4.
29	Бег 60 метров.	1	Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны из различных исходных положений. Беговые задания. Бег 60 метров на время.	17.0 4.
30	Прыжок в длину с места.	1	Техника выполнения прыжка в длину с места. Прыжки в длину с места на результат.	24.0 4.
31	Отжимание. Бег 1000 метров.	1	Отжимание. Бег 1000 метров на время.	8.05.
32	Челночный бег 3 x 10 метров.	1	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Челночный бег 3 x 10 метров на время.	15.0 5.
33	Подтягивание. Бег на выносливость.	1	Подтягивание на высокой перекладине. Бег на выносливость 1500 метров.	22.0 5.
34	Подтягивание. Игра в футбол.		Подтягивание на высокой перекладине на результат. Игра в футбол по правилам.	29.0 5.

### Список литературы

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
2. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для

общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016 г.

3.Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2015г.