

Министерство образования Республики Башкортостан
ГБОУ Республиканская гимназия-интернат им. Г. Альмухаметова

Рассмотрено
на заседании ШМО


/Кидрасова Р.З./
Протокол № 1
от 28.08. 2023г.

СОГЛАСОВАНО
зам.директора по УВР


/Алексеева Э.А./
29.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ РГИ
им.Г.Альмухаметова


/Халиков Р.Р./
Приказ № 183-ОД от 30.08.2023г.

Рабочая программа

по внеурочной деятельности «ГТО»
(учебному курсу, предмету, дисциплине (модулю))

для 5-8,10 классов, на уровень основного общего образования
(основного общего образования, среднего общего образования)

Составители: Амирова Л.Ф., Ситников О.А

г.Уфа-2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основного общего образования.

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности.

Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Программа предусматривает следующие цели:

- Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
 - Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничного 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, приобретённых 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;
 - Формирование у детей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа ориентирована на возрастную группу школьников 3-4 ступени 5-8 класс согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 35 часов. Режим занятий 1 раз в неделю по 1 ч.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов			
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл
	РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ				
	Комплекс ГТО в общеобразовательной школе	1	1	1	1
	РАЗДЕЛ 2. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ				
	Бег на 30, 60 м	6	6	6	6
	Бег на 1,5, -2 км	3	3	3	3
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1	1	1	1
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2	2	2	2
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки)	2	2	2	2
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2	2	2	2
	Прыжок в длину с разбега	3	3	3	3
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	2	2	2
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	-	-	1	1
	Метание мяча 150 г на дальность	4	4	3	3
	Бег на лыжах	5	5	5	5
	Стрельба из пневматической винтовки	1	1	1	1
	Туристский поход с проверкой туристских навыков	2	2	2	2
	Плавание. Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше.	1	1	1	1
	ИТОГО:	35	35	35	35

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ГТО РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ 1 ч.

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 3-4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Занятие с образовательно-познавательной направленностью. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

РАЗДЕЛ 2. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ - 34 ч.

Вводное занятие (). История развития ГТО. ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) III и IV, V ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. ГТО как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Техника безопасности во время занятий ГТО. Места занятий, их оборудование и подготовка (). Дисциплина – основа безопасности во время занятий ГТО. Возможные травмы и их предупреждения. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Ознакомление с правилами соревнований (). Судейство соревнований в отдельных видах бега, в лыжных гонках, в метании меча, прыжках в длину и других видах соревнований.

Бег на 60 м (6 ч).

Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5—7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20—30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10—15 м с переходом в ускорение 20—30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью.

Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м. Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

Бег на 1,5 - 2 км. -3 ч.

Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50—55 с).

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Эстафетный бег с этапами 500 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (1 ч).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2—3 кг для развития силы мышц рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) (1ч).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки) (2 ч).

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (2 ч).

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

Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега (3 ч).

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. 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. Прыжки с 10—12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2ч).

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15—20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (1 ч).

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Метание мяча 150 г на дальность (4ч).

Броски мяча в землю (перед собой) хлётким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд- вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах - 5 ч.

Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным

бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом.

Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50—100 м.

Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25—35 мин (ЧСС 140—150 уд./мин).

Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартер», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

Стрельба из пневматической винтовки – 1 ч.

Тренировка в удержании ровной мушки.

Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10X10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишеням: с разными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени № 8, 5 выстрелов).

Туристский поход с проверкой туристских навыков -2 ч.

Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

Плавание - 1 ч.

Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Оборудование	Количество
Стенка гимнастическая	6
Перекладина гимнастическая	1
Канат для лазанья с механизмом крепления	1
Скамейка гимнастическая жёсткая	4
Маты гимнастические	10
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	3
Скакалка гимнастическая	20
Обруч гимнастический	12
Турник навесной. Перекладина на шведскую стенку.	3
Планка для прыжков в высоту	1
Стойка для прыжков в высоту	2
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
Номера нагрудные	15
Мяч малый (теннисный)	10
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
Мячи баскетбольные	10
Стойки волейбольные универсальные	2

Сетка волейбольная	2
Мячи волейбольные	12
Палатки туристские	3
Рюкзаки туристские	4
Компас - азимут	4
Коврик туристский	6
Лыжи	30
Палки лыжные	30
Лыжные ботинки	30
Секундомер	2
Медицинская аптечка	1
Винтовка пневматическая	1

Технические средства:

- Ноутбук;
- Мультимедиапроектор;

Спортивные залы (кабинеты)

- Спортивный зал игровой;
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;

Пришкольный стадион (площадка)

- Игровое поле для футбола (мини-футбола);
- Гимнастический городок;
- Легкоатлетическая дорожка;
- Сектор для прыжков в длину

Предполагаемые результаты реализации курса

1. Приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни:

- приобретение школьниками знаний о видах, формах и разновидностях физкультурно-спортивной деятельности, о роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни;
- о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях;
- о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса.

2. Формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности.

3. Приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:

- школьник может приобрести опыт использования разнообразных игр и упражнений для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта;
- может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований.

Обучающийся будет знать:

- *знать* виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору третьей и четвертой ступени комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизм;
- технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Обучающийся будет уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- использовать занятия физической культурой, спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- *уметь* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- уметь тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Критерии эффективности программы внеурочной деятельности

- увеличение количества учащихся сдающих и сдавших нормы комплекса ГТО в Центре тестирования;
- уменьшение числа заболеваний школьников по отношению к учебному году;
- повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся.

Портфель достижений школьника:

- грамоты, благодарности, получение знаков и удостоверений о сдаче нормативов комплекса ГТО, присвоение спортивных разрядов, призы за участие в соревнованиях.

Учебно-методическая литература.

1. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы. – М.;«Просвещение» 2013 г.
2. Колодницкий В.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2012.-93 с.
3. М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др. Физическая культура 5-7 класс. М. Просвещение, 2013 г.
4. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 8-9 класс, М. Просвещение, 2013,
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений.–М.: Изд-й центр «Академия», 2000. – 480 с.
6. Настольная книга учителя физкультуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2003. – 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт. –сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000. – 160 с.
8. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 160 с.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002– 200 с.
- 10.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Методическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 96 с.
- 11.Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя/ С.А. Баранцев, Г.В. Береуцин, Г.И. Довгаль. – М.: Просвещение, 1998. – 144 с.
- 12.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. 272 с.
- 13.Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993. – 128с.
- 14.Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- 15.Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».