

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Старо – Татауровская СОШ»

РЕКОМЕНДОВАНО

Центром классных
Руководителей

[Подпись]
/Вакух О.В./
«*08*» *08* 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

МС протокол № _____

[Подпись] /Гороховская ОС/
«*08*» *08* 2023 г.

« УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Старо –
Татауровская СОШ»

[Подпись] /Чукреева ЛА/
«*08*» *08* 2023 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности

«Подготовка ГТО».

Уровень образования (класс): основное общее образование, 5класс

Количество часов: 34 часа

Учитель: Дрёмина Карина Ивановна

Учебный год 2023-2024г
Старое-Татаурово

Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности – «Подготовка ГТО» разработана для занятий с обучающимися 5 классов в соответствии с новыми требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом образовательного процесса школы, может реализоваться в рамках раздела учебного плана «Внеурочная деятельность».

Данная программа курса внеурочной деятельности «Подготовка ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

По учебному плану на изучение курса внеурочной деятельности «Подготовка ГТО» в 5 классах выделяется **34 часа (1 ч в неделю, 34 учебные недели)**.

Цель внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления курса «Подготовка ГТО» — формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки. Эти цели выполняет физкультурный комплекс ГТО.

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 младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подготовка ГТО».

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Регулятивные.

Ученик научится:

- способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность – учебную, общественную.
- способность овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решения.

Ученик получит возможность научиться:

- способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя задачи в учебе и познавательной деятельности.

Познавательные:

Ученик научится:

- владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией.
- владение сведениями о роли и значении физической культуры.

Ученик получит возможность научиться:

- понимание физкультуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни.

Коммуникативные:

Ученик научится:

- правилам общения в социальных группах;
- основам бесконфликтного поведения в различных ситуациях;
- умению взаимодействовать на благо себя и группы.

Ученик получит возможность научиться:

- готовность к сотрудничеству с учениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности «Подготовка ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

III СТУПЕНЬ

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Цель возрождение ВФСК «ГТО». Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря

и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7-9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5-7 км, бег на лыжах 2 км, 3 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата проведения	Дополнительные источники/ЭОР, ЦОР	Форма проведения занятия
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	7.09.2023г - 14.09.2023г	«Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://windows.edu.ru «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru	лекция, тренировка, соревнования
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	21.09.2023г - 28.09.2023г	«Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru	лекция, тренировка
3.	Стартовый контроль.	5.10.2023г - 12.10.2023г	Сайт «Начальная школа» с онлайн-поддержкой http://1-4.prosv.ru	соревнования
4.	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на	26.10.2023- 2.11.2023г	учебников комплекта «Школа России» 1-4 кл.	

	дальность в коридор 6-10 м.		collection.edu.ru/catalog/teacher/	
5.	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	9.10.2023г-16.11.2023г	http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html 1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.	лекция, тренировка
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	23.11.2023г-30.11.2023г	http://school-collection.edu.ru	тренировка
7.	Подъем туловища за 30 секунд, 1 минуту. Прыжки на скакалке до 3 минут.	30.11.2023г	2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru	тренировка
8.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	07.12.2023г	3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com	лекция, тренировка
9.	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	07.12.2023г	4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	тренировка
10.	Бег в равномерном темпе 7-9 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	21.12.2023г	5.Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/	тренировка, соревнования
11.	Физическая подготовка, и ее связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1-2 кг.	28.12.2023г	6.Сайт «ФизкультУра» http://www.fizku.lt-ura.ru/ Сайты спортивных федераций РФ http://www.basket.ru — Федерация баскетбола http://www.volley.ru — Федерация волейбола http://www.sport.ru/fieldhockey/roc.ru — Федерация хоккея на траве http://www.fhr.ru — Федерация хоккея http://www.rusbandy.ru — Федерация хоккея с мячом	лекция, тренировка
12.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	11.01.2024г		лекция, тренировка
13.	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 5 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	18.01.2024г		тренировка

14.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	25.01.2024г		лекция, соревнования
15.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	01.02.2024г		лекция, тренировка
16.	Техника выполнения лыжных ходов. Бег на лыжах от 3 до 5-7 км	08.02.2024г		тренировка
17.	Техника выполнения спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5-7 км	15.02.2024г		тренировка
18.	Промежуточный контроль.	22.02.2024г		соревнования
19.	Эстафеты на лыжах.	2.03.2024г		соревнования
20.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	15.03.2024г		соревнования
21.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5-7 км.	22.03.2024г		тренировка
22.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6 до 8-10 м.	05.04.2024г		лекция, тренировка
23.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6 до 8-10 м.	12.04.2024г- 19.04.2024г		лекция, тренировка
24.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Упражнения для развития силы.	26.04.2024г		лекция, тренировка
25.	Бег в равномерном темпе	17.05.2024г		тренировка

	от 5-6 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.			
26.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.		1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru	лекция, тренировка
27.	Стрельба из пневматической винтовки.		http://www.sport.ru/fieldhockey/roc.ru — Федерация хоккея на траве http://www.fhr.ru — Федерация хоккея	тренировка
28.	Прыжки через препятствия. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.		http://www.rusbandy.ru — Федерация хоккея с мячом	тренировка
29.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.			тренировка
30.	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-10 м.			тренировка
31.	Бег с ускорением от 30 до 40-60 м. Эстафетный бег.			тренировка
32-33	Итоговый контроль.			соревнования
34-35.	Участие в Летнем фестивале ГТО.			соревнования