

---

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа имени полного кавалера ордена Славы Петра Васильевича Кравцова  
с. Старохвистнево муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена  
на заседании МО  
протокол № 1  
«27» августа 2019 г.

Проверена:  
Заместитель директора по УВР  
Акимов Р.Р. Акимова  
«30» августа 2019 г.

Утверждена:  
Директор школы Поручикова  
С.Н. Поручикова  
приказ № 59/к от 30 августа 2019 г.



**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«ГТО»  
для 5-7 класса**

Составлена учителем:

Иванова О.Н. Иванова  
ф.и.о., подпись

## 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по внеурочной деятельности «ГТО» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.12г.;
2. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 №1644, от 31 декабря 2015 г. N 1577);
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010г. №189 (в редакции от 25.12.2013, 24 ноября 2015 г.);
4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, входит в специальный государственный реестр примерных основных образовательных программ, размещена на официальном сайте <http://edu.crowdexpert.ru/results-noo>).
5. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/ 173-ТУ «О внеурочной деятельности» (с приложением).
6. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ им. П.В. Кравцова с.Старопохвистнево (утверждена приказом №58-од от 31.08.15 г., в редакции приказа 41/7-од от 31.08.16, в редакции приказа 59/22-од от 30.08.19).

Рабочая программа предназначена для 5-7 классов общеобразовательной школы и обеспечивает соответствие общим целям и задачам обучения внеурочного курса, предусмотренным государственным стандартом образования.

Программа направлена на всестороннее и гармоничное развитие обучающегося, на создание основ для сохранения и улучшения физического здоровья обучающихся, на самостоятельную работу по изучению и постижению способов сохранения и сбережения здоровья, умение действовать в сложных ситуациях. Актуальность программы заключается в возможности создания условий для всестороннего, гармоничного развития личности, в решении важной задачи сохранения и укреплении здоровья, повышении уровня безопасной жизнедеятельности. Учитываются целевые ориентиры школы, направления ее развития, уровень способностей обучающихся.

### **Цель данной программы:**

- 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.

### **Задачи данной программы:**

- 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 качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытания комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.
- Особенность данной программы заключается в формировании у учащихся универсальных компетенций.

### **Место курса в учебном плане**

По учебному плану на изучение курса отводится 34 часа по 1 часу в неделю в 5-7 классах. Всего 102 часа.

## **2. Содержание учебного курса.**

### **Раздел 1. Основы знаний (3 часа).**

**Вводное занятие (1 ч.)** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний, ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

**Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч.).** Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

**Занятия образовательно-познавательной направленности (1 ч.).** Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (31час).**

**Бег на короткие дистанции (2ч.).** Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м. с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнера, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 метров), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м.).

**Бег на длинные дистанции (3 ч.).** Повторный бег на 100 м. (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. – бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. – бег 400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 минуты (ЧСС 150-160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400м.

#### **Подтягивание (3 ч):**

❖ **из вися на высокой перекладине (мальчики).** Перемещение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лежа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

❖ **из вися лежа на низкой перекладине (девочки).** Вис лежа на низкой перекладине (5с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лежа хватом снизу; хватом сверху.

Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Кто сильнее?», «Перетяжки».

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3ч.).** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Подвижный ринг» «Соревнование тачек».

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (4 ч.).** Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Подвижные игры для развития гибкости: «Если нравится тебе, то делай так», «Кто ниже наклонится».

**Прыжок в длину с разбега (4ч.).** Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190-210, 250 см от места отталкивания.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2ч.).** Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

**Метание мяча 150 г. на дальность (2ч.).** Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов.

**Бег на лыжах (4 ч.).** Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременно-двушажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах- дистанция 100 м. (45-50с). Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50-80 метров без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м. и передвижением попеременно- двушажным классическим ходом.

**Туризм (5ч).** Зарождение спортивного туризма. Виды туризма, их особенности. Личное и групповое снаряжение туриста, перечень принадлежностей. Правила ухода за снаряжением. Ремонт снаряжения. Правила укладки рюкзака. Тип палаток и их постройка.

Комплектование группы, распределение обязанностей. Разработка маршрута, подготовка снаряжения. Организация питания в походе. Организация похода (обязанности участников, строй и порядок движения, направляющий, замыкающий). Значение дисциплины в походе. Правила обращения с огнем. Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков. Компас и его устройство. Что такое азимут. Зарисовка знаков и чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями. Наложение повязок.

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия (3 ч).**

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изученными разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

#### **В результате освоения содержания программы внеурочной деятельности учащиеся должны:**

- ❖ знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- ❖ 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, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей)

### **3. Планируемые результаты изучения курса.**

На конец года ученик научится и получит возможность научиться.

#### **Личностные результаты обучения:**

-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.

**Метапредметные результаты обучения:**

- 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.

**4. Календарно-тематическое планирование.**

<b>№ занятия</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Дата проведения. Сроки</b>
1	Комплекс ГТО в школе. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.	01.09.-08.09.
2.	Разминка и ее значение. Бег на короткие дистанции.	11.09.-15.09.
3	Последовательность выполнения, дозирование нагрузки. Бег на короткие дистанции. Практическое задание	17.09.-23.09.
4	Бег на длинные дистанции. Практическое задание	25.09.-29.09.
5.	Бег на длинные дистанции. Практическое задание	02.10.-06.10.
6.	Бег на длинные дистанции	09.10.-13.10.
7.	Подтягивания из виса на высокой (м), низкой перекладине (д).	16.10 – 20.10
8.	Подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине.	23.10.-27.10.
9.	Подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине.	06.11.-10.11.

10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки	13.11.-17.11.
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20.11.-24.11.
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, скамейки.	27.11.-01.12.
13	«Сильные, смелые, ловкие, умелые». Практическое занятие.	04.12.-08.12.
14	Наклон вперед из положения сидя на полу.	11.12.-15.12.
15	Наклон вперед из положения сидя на полу ноги вместе.	18.12.-22.12
16	Наклон вперед из положения стоя ноги на полу ноги врозь	25.12.-29.12
17	Наклон вперед из положения стоя ноги на полу.	15.01.-19.01.
18	Бег на лыжах	22.01.-26.01.
19.	Бег на лыжах	29.01.-02.02.
20	Бег на лыжах	05.02.-09.02
21	Бег на лыжах	12.02.-16.02.
22	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	19.02.-23.02
23	«А ну-ка мальчики!»	26.02.-02.03.
24	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	05.03.-09.03.
25	Туризм как средство физического воспитания. Туризм и здоровье.	12.03.-16.03
26	Спортивный туризм. Туристическое снаряжение.	19.03.-23.03.
27	Подготовка юного туриста.	04.04.-06.04.
28	Топографическая подготовка. Ориентирование.	09.04.-13.04
29	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.	16.04.-20.04.
30	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150г на дальность.	23.04.-27.04
31	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150г на дальность.	30.04.-04.05.
32	Прыжок в длину с разбега	07.05.-11.05.
33	Прыжок в длину с разбега	14.05.-18.05.
34	«Мы готовы к ГТО!». Спортивное мероприятие.	21.05.-31.05.

#### 5. Перечень учебно – методического и материально - технического обеспечения

- 1.«Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. ФГОС». Колодницкий Г.А., Маслов М. В., Кузнецов В.С.«Просвещение», 2011 г.
- 2.«Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. ФГОС». Григорьев Д.В., Степанов П.В. «Просвещение», 2014 г.
3. Интернет ресурсы (<http://www.gto.ru/gto.ru>)