

**Департамент образования Администрации города Ноябрьска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12»
муниципального образования город Ноябрьск**

«Рассмотрено» на заседании
методического объединения
учителей физической
культуры, ОБЖ, технологии и
музыки

Протокол №1

от «28» августа 2023 года

Руководитель методического
объединения: _____

Кефер О.И.

«Согласовано»:

Заместитель директора
_____ Лезина Ю.Ю.
от «29 » августа 2023 года

«Утверждено»

Приказ №105/3-од
от «31» августа 2023 года

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«ГТО»**

Составитель:
Кефер О.И.,
учитель физической культуры

г. Ноябрьск, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»: учебное пособие для общеобразовательных организаций /В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.Просвещение, 2016 г.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Целью занятий являются: разносторонняя подготовка, приобретение знаний, умений; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся» в форме, утвержденной планом внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №12».

Контроль за результатами обучения осуществляется через использование следующих видов контроля: входной, текущий, тематический, итоговый. При этом используются различные формы контроля: самостоятельная работа, устный опрос, зачет, тест, контрольный тест.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Расширяется кругозор и интерес занимающихся.

Материал подобран по **принципам гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности** внеклассных занятий.

Основные цели курса внеурочной деятельности:

- всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника;
- воспитание позитивного отношения учащихся к занятиям ОФП;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей;
- формирование чувства ответственности к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Задачи организации внеурочной деятельности:

- закаливание детей;
- содействие гармоничному развитию личности;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- развитие двигательных умений и навыков;

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные мультимедийные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать мячи.

Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Беговые развивающие упражнения и разновидности бега. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Основы правильной техники упражнений и их выполнения. Учет бега, прыжков метаний. Эстафеты. ОФП.

Практическая часть

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Ходьба: виды ходьбы, разновидности.

Техника бега: дыхание в беге на продолжительных дистанциях. *Бег на носках* – длину дистанции постепенно довести до 300 м, 50 м бег, 50 – ходьба, постепенно отрезки дистанции для ходьбы уменьшая, а для бега увеличивая. *Бег с ускорением.* 2-4 раза в начальной части урока на дистанции 30-40 м 3-4 раза с интервалом отдыха 1 мин. Многоскоки с ноги на ногу.

Техника бега на скорость. 30-60 м. Затем бег на скорость в виде соревнований. С высокого старта. Бег с ускорением до 50м; до 20 м (предельная скорость); повторный бег до 40 м с предельной скоростью 2-3 раза; затем бег 60 м на перегонки.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 5 до 7 мин. Бег на 1000 м, 2000м.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность самостоятельно, в парах, самостоятельно. *Метание с разбега.* Метание с 1 шага, 2-3. С 5 шагов (2 скрестных).

Развитие выносливости: кросс до 8 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 1 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30,60 м.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 5 – 7 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Прыжки: Техник прыжков в длину с места, техника прыжков в длину с разбега.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Общеразвивающие упражнения в парах под музыку. **Мальчики и девочки:** с обручами, скакалками,

большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Разновидности прыжков со скакалкой.

Висы и упоры: Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Тематическое планирование для 5,6,7,8,9-х классов

№ п/п	Раздел/Тема	Количество часов, отводимых на изучение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	«Легкая атлетика»	16	“Российская электронная школа” http://www.gto.ru http://www.edu.ru
2	«Прикладные упражнения.»	16	
3	«Спортивные игры.»	2	

Календарно-тематическое планирование для 5,6,7,8,9-х классов

№ п/п	Форма проведения занятий	Тема занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Сроки проведения занятий	
				план	факт
«Легкая атлетика».					
1	Устный опрос. Практическое упражнение	Инструктаж по ТБ на занятиях по ОФП. Бег 30 м	http://www.gto.ru “Российская электронная школа”		
2	Практическое упражнение	Определение уровня физической подготовленности учащихся. Челночный бег 3х 10	http://www.gto.ru “Российская электронная школа”		
3	Практическое упражнение	Челночный бег 4х 10	http://www.gto.ru “Российская электронная школа”		
4 5	Практическое упражнение	Прыжки в длину с места	http://www.gto.ru “Российская электронная школа”		
6 7 8	Практическое упражнение	Обучение, (совершенствование) бега с ускорением от 30 до 40м.	http://www.gto.ru “Российская электронная школа”		
9 10 11	Практическое упражнение	Прыжки в длину с разбега	http://www.gto.ru “Российская электронная школа”		
12 13	Практическое упражнение	Обучение скоростному бегу с высокого старта до 40м.	http://www.gto.ru “Российская электронная школа”		
14 15 16	Практическое упражнение	Эстафеты	http://www.gto.ru “Российская электронная школа”		
«Прикладные упражнения».					
17 18	Практическое упражнение	Подтягивания	http://www.gto.ru http://www.edu.ru		
19 20	Практическое упражнение	Отжимания в упоре лёжа	http://www.gto.ru http://www.edu.ru		

21 22	Практическое упражнение	Отжимания в упоре сзади	http://www.gto.ru http://www.edu.ru		
23 24	Практическое упражнение	Отжимания в упоре лёжа с постановкой ног на скамью	http://www.gto.ru http://www.edu.ru		
25 26	Практическое упражнение	Отжимания с различной постановкой рук	http://www.gto.ru http://www.edu.ru		
27 28	Практическое упражнение	Силовые эстафеты	http://www.gto.ru http://www.edu.ru		
29 30	Практическое упражнение	Силовые упражнения для ног, приседания	http://www.gto.ru http://www.edu.ru		
31	Практическое упражнение	Подтягивания	http://www.gto.ru http://www.edu.ru		
32	Практическое упражнение	Подтягивания с отягощением	http://www.gto.ru http://www.edu.ru		
«Спортивные игры».					
33 34	Практическое упражнение	Баскетбол, футбол	http://www.gto.ru http://www.edu.ru		

Контрольные нормативы

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в конце учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся:

п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег 60м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	Или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция — 10 м (очки), из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25

12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12					
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»		7	7	8	7	7	8