

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Муниципальное образование город Алейск Алтайского края
МБОУ СОШ № 5 г. Алейска

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 И.Г. Тимченко

Протокол Педсовета №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№5

 Н.В. Рогашова

Приказ № 133
от «30» августа 2023 г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО»

Основное общее образование
5 класс
2023-2024 учебный год

Разработчик: Родин Юрий Александрович,
учитель физической
культуры
I квалификационной категории

Алейск 2023

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» (ГТО);
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №5.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 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 по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

Коммуникативные:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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.

Регулятивные:

- 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.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- 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.

1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА¹

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

Вводное занятие (1 ч).

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1ч).

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений¹ и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Занятие образовательно-познавательной направленности (1ч).

¹Учебное пособие. Внеурочная деятельность. «Подготовка к сдаче комплекса ГТО». В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 16 с.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей – 24ч.

Бегна 60 м (2 ч). Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. Бег с ускорением 30—40 м. Высокий старт 5—10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время. Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м).

Бег на 1,5 (2) км (3 ч). Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

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

Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки) (2 ч).

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из вися лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (1 ч).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

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

Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

Прыжок в длину с разбега (2 ч).

Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30—40 см, установленное на расстоянии 1—1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжки в длину с разбега 8—10 шагов на результат.

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

Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперед. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. 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 на результат в виде соревнования между занимающимися.

Метание мяча 150 г на дальность (2 ч).

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, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация 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. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах (4 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. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200—250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500—800 м с соревновательной скоростью.

Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».

Стрельба из пневматической винтовки (2 ч).

Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спуска курка). Выполнение выстрелов по мишени «белый лист».

Туристский поход с проверкой туристских навыков (1 ч).

Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий (овраги, крутые склоны, ручьи), ориентирование на местности по карте и компасу.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами 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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
1	Раздел 1. Основы знаний	3

2	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	24
3	Раздел 3. Спортивные мероприятия	7
ИТОГО		34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс.

№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
Раздел 1. Основы знаний -1ч				
1	<i>Комплекс ГТО в общеобразовательной организации</i>	1	1 неделя	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей – 6ч				
2	Бег на 60 м	1	2 неделя	
3-4	Бег на 1,5 (2) км	2	3,4 неделя	
5	Метание мяча 150 г на дальность	1	5 неделя	
6	Прыжок в длину с разбега	1	6 неделя	
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	7 неделя	
Раздел 3. Спортивные мероприятия (1ч)				
8	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	8 неделя	
Раздел 1. Основы знаний -1ч				
9	<i>Туризм как средство физического воспитания школьников</i>	1	9 неделя	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (6ч)				
10	Наклон вперёд, из положения, стоя с прямыми ногами на полу	1	10 неделя	
11-12	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2	11,12 неделя	
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	13 неделя	
14	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу	1	14 неделя	
15	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1	15 неделя	
Раздел 3. Спортивные мероприятия -1ч				
16	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	16 неделя	
Раздел 1. Основы знаний-1ч				
17	<i>Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе</i>	1	17 неделя	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей – 4ч				
18-21	Бег на лыжах	4	18,19,20,21 неделя	
Раздел 3. Спортивные мероприятия -3ч				

22	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	22 неделя	
23	«Мы готовы к ГТО!»	1	23 неделя	
24	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества	1	24 неделя	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей – 8ч				
25	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	25 неделя	
26-27	Стрельба из пневматической винтовки	2	26,27 неделя	
28	Бег на 60 м.	1	28 неделя	
29	Бег на 1,5 (2) км	1	29 неделя	
30	Метание мяча 150 г на дальность	1	30 неделя	
31	Прыжок в длину с разбега	1	31 неделя	
32	Туристский поход с проверкой туристских навыков	1	32 неделя	
Раздел 3. Спортивные мероприятия – 2ч				
33	«Мы готовы к ГТО!»	1	33 неделя	
34	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню Победы	1	34 неделя	

Лист коррекции рабочих программ по ГТО 5 класса

№ урока по порядку	№ уроков, в которых вносятся изменения	Содержание (темы уроков)	Основание (приказ директора)	Контроль