Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Малотроицкое

Чернянского района Белгородской области»

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

физкультурно-спортивного и оздоровительного направления

«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

Vи VI класс

Составил: учитель физической культуры Костромин О.В.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» для 5 и 6класса разработана на основе примернойпрограммы внеурочной деятельностиначальное и основное образование под редакцией В.С. Кузнецов, Г.А. Колодицкий,— М.: Просвещение, 2016. — 128 с.: ил. — (Учимся с «Просвещением»)

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Личностные результаты*** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную 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.

***Метапредметные результаты*** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**5****класс**

*Раздел 1. Основы знаний (12 часов)*

***Вводное занятие (4 часа).*** *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.*

***Занятия образовательно-познавательной направленности (4 часа).*** *Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).*

***Занятия образовательно-познавательной направленности (4 часа).*** *Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристическом походе.*

*Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (56 часов)*

***Бег на 60 м (8 часов).*** *Бег с высоким поднимание 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 команде «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 (8 часов).*** *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 виса на высокой перекладине (мальчики) (8 часов).****Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.*

***Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) (8 часов).*** *Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лежа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.*

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (8 часов).*** *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощениями на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.*

***Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (8 часов).*** *Разгибание ног в упоре присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. наклоны вперед из положения сидя, ноги прямы, в руках гимнастическая палка.*

***Прыжок в длину с разбега (8 часов).*** *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 расстояние 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.*

***6 класс***

*Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (62 часа)*

***Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (10 часов).*** *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. Прыжок в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.*

***Метание мяча 150 г на дальность (10 часов).*** *Имитация метания и метания мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а). с места; б). с одного, двух, трех шагов. Отведение мяча «прямо-назад» (или дугой«вперед-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырех бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперед-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с ускоренного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.*

***Бег на лыжах (10 часов).*** *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 ускорением 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».*

***Плавание (10 часов).*** *Подготовительные упражнения в воде: погружение, скольжение. Плавание кролем и брасом: при помощи рук, при помощи ног, с поддерживающими средствами в руках (плавательная доска и др.).*

*Повторное проплывание дистанций 25, 50 м произвольным способом.*

*Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?» (плавание при помощи рук кролем на груди).*

***Стрельба из пневматической винтовки (10 часов).*** *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».*

***Туристический поход с проверкой туристических навыков (12 часов).*** *Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий (овраги, крутые склоны, ручьи), ориентирование на местности по карте и компасу.*

*Раздел 3. Спортивные мероприятия. (6 часов)*

*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 ГТО.*

**Особенности форм работы**

Аудиторные занятия:

* беседа;
* сообщения;
* встречи со спортсменами;
* просмотр и обсуждение видеоматериалов.

Внеаудиторные занятия:

- посещение спортивных объектов;

- посещение соревнований и мероприятий;

* праздники:
* викторины;
* интеллектуально-познавательные игры;
* трудовые дела;
* тренинги;
* наблюдение учащихся за событиями в городе, стране;
* обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций;

- творческие проекты, презентации.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы и темы занятий** | **Количество часов** |
|
| ***Раздел 1. Основы знаний*** | | |
| *1* | *Комплекс ГТО в общеобразовательной организации* | *4* |
|
| *2* | *Туризм как средство физического воспитания школьников* | *4* |
| *3* | *Перваяпомощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристическом походе* | *4* |
| ***Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей*** | | |
| *4* | *Бег на 60 м* | *8* |
| *5* | *Бег на 1,5 (2) км* | *8* |
| *6* | *Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)* | *8* |
| *7* | *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)* | *8* |
| *8* | *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* | *8* |
| *9* | *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу* | *8* |
| *10* | *Прыжок в длину с разбега* | *8* |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы и темы занятий** | **Количество часов** |
|
| ***Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей*** | | |
| *1* | *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами* | *10* |
|
| *2* | *Метание мяча 150 г на дальность* | *10* |
| *3* | *Бег на лыжах* | *10* |
| *4* | *Плавание 50 м* | *10* |
| *5* | *Стрельба из пневматической винтовки* | *10* |
| *6* | *Туристический поход с проверкой туристических навыков* | *12* |
| ***Раздел 3. Спортивные мероприятия*** | | |
| *7* | *«Сильные, смелые, ловкие, умелые»* | *1* |
| *8* | *«А ну-ка мальчики!», «А ну-ка девочки!»* | *1* |
| *9* | *Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы* | *2* |
| *10* | *«Мы готовы к ГТО!»* | *2* |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Малотроицкое Чернянского района Белгородской области»

Согласовано:

зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_ Писаренко С.С.

\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г

Утверждаю:

директор ОУ

\_\_\_\_\_ Мухин Н.В.

Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_

Календарно - тематическое планирование

курса внеурочной деятельности

физкультурно-спортивного и оздоровительного направления

«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

V класс

Составил:

учитель физической культуры

Костромин О.В.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы и темы занятий** | **Количество часов** | **Плановые сроки прохождения** | |
| **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| ***Раздел 1. Основы знаний*** | | | | |
| *1* | *Комплекс ГТО в общеобразовательной организации* | *4* | *2.09,5.09,*  *9.09,12.09* |  |
|
| *2* | *Туризм как средство физического воспитания школьников* | *4* | *16.09,19.09,*  *23.09,26.09* |  |
| *3* | *Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристическом походе* | *4* | *30.09,3.10,*  *7.10,10.10* |  |
| ***Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей*** | | | | |
| *4* | *Бег на 60 м* | *8* | *14.10,17.10,*  *21.10,31.10,*  *4.11,7.11,*  *11.11,14.11* | *14.10,14.10,31.10,31.10,*  *7.11,7.11,*  *11.11,14.11* |
| *5* | *Бег на 1,5 (2) км* | *8* | *18.11,21.11,*  *25.11,28.11,*  *2.12,5.12,*  *9.12,12.12* |  |
| *6* | *Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)* | *8* | *16.12,19.12,*  *23.12,9.01,*  *11.01,16.01,*  *18.01,23.01* |  |
| *7* | *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)* | *8* | *25.01,30.01,*  *01.02,6.02,*  *8.02,13.02,*  *15.02,20.02* |  |
| *8* | *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* | *8* | *22.02,27.02,*  *1.03,6.03,*  *8.03,13.03,*  *15.03,20.03,* | *6.03* |
| *9* | *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу* | *8* | *22.03,3.04,*  *5.04,10.04,*  *12.04,17.04,*  *19.04,24.04,* |  |
| *10* | *Прыжок в длину с разбега* | *8* | *26.04,1.05*  *3.05,8.05,*  *10.05,15.05,*  *17.05,22.05* | *26.04*  *3.05* |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Малотроицкое Чернянского района Белгородской области»

Согласовано:

зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_ Писаренко С.С.

\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г

Утверждаю:

директор ОУ

\_\_\_\_\_ Мухин Н.В.

Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_

Календарно - тематическое планирование

курса внеурочной деятельности

физкультурно-спортивного и оздоровительного направления

«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

VI класс

Составил:

учитель физической культуры

Костромин О.В.

**КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы и темы занятий** | **Количество часов** | **Плановые сроки прохождения** | |
| **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| ***Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей*** | | | | |
| *1* | *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами* | *10* |  |  |
|
| *2* | *Метание мяча 150 г на дальность* | *10* |  |  |
| *3* | *Бег на лыжах* | *10* |  |  |
| *4* | *Плавание 50 м* | *10* |  |  |
| *5* | *Стрельба из пневматической винтовки* | *10* |  |  |
| *6* | *Туристический поход с проверкой туристических навыков* | *12* |  |  |
| ***Раздел 3. Спортивные мероприятия*** | | | | |
| *7* | *«Сильные, смелые, ловкие, умелые»* | *1* |  |  |
| *8* | *«А ну-ка мальчики!», «А ну-ка девочки!»* | *1* |  |  |
| *9* | *Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы* | *2* |  |  |
| *10* | *«Мы готовы к ГТО!»* | *2* |  |  |