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»

VII-IX класс

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» для 7 и 9класса 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

**1 год обучения**

*Раздел 1. Основы знаний (2 часа)*

***Вводное занятие (1 час).*** *Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.*

***Занятия образовательно-познавательной направленности (1 час).*** *Понятие «Физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.*

*Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (32 часа)*

***Бег на 60 м (6 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 2 (3) 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) (6 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) (6 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 (6 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.*

**2 год обучения**

*Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (34 часа)*

***Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (4 часа).*** *Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на пол, партнерусиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.*

***Прыжок в длину с разбега (6 часов).****Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см (натянутая резиновая лента), установленное на 1расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10-12 шагов разбега на технику и на результат.*

*Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.*

***Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (6 часов).****Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15-20 м. 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 через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.*

*Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.*

***Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин (4 часа).****Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.*

*Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).*

***Метание мяча 150 г на дальность (4 часа).****Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведение мяча «прямо-назад» (или дугой «вперед-вниз-назад») на два шага: на мете, в ходьбе, в беге. Имитация метания 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. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, разных по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.*

***Бег на лыжах (6 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. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м. прохождение отрезков 0,5-1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин (ЧСС 140-15- уд. /мин).*

*Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартер», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.*

***Плавание на дистанцию 50 м (4 часа).****Упражнения для закрепления техники плавания способом «кроль на груди»: 1) плавание с помощью движений ногами (с поддерживающими средствами в руках) и согласование их с дыханием; 2) плавание с помощью движений руками; 3) плавание кролем в полной координации.*

*Упражнения для закрепления техники плавания способом «кроль на спине»: 1) плавание с помощью движений ногами и с различным положением рук; 2) плавание на спине с помощью одновременного гребка до бедер двумя руками; 3) плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочередных гребков руками.*

*Упражнения для закрепления техники плавания способом «брасс»: 1) плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках; 2) плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием; 3) плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два, затем одно движение ногами).*

*Старты из воы толчком от стенки бассейна. Повторное проплывание дистанций 25, 50 м произвольным способом с уменьшающимся интервалом отдыха.*

*Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в полной координации.*

**3 год обучения**

***Стрельба из пневматической винтовки (30 часов).*** *Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10×10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишени: с разными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени №8, 5 выстрелов).*

***Туристический поход с проверкой туристических навыков (30 часов).*** *Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоемов, правила обращения с огнем, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересеченной местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления полосы препятствий. Переправа по бревну.*

*Раздел 3. Спортивные мероприятия (8 часов).*

*Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствие с изучаемыми разделами тематического планирования.*

*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**

**1 год обучения (7 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы и темы занятий** | **Количество часов** |
|
| ***Раздел 1. Основы знаний*** | | |
| *1* | *Комплекс ГТО в общеобразовательной организации* | *1* |
|
| *2* | *Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО* | *1* |
| ***Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей*** | | |
| *3* | *Бег на 60 м* | *14* |
| *4* | *Бег на 2 (3) км* | *14* |
| *5* | *Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)* | *14* |
| *6* | *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)* | *12* |
| *7* | *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)* | *12* |

**2 год обучения (8 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы и темы занятий** | **Количество часов** |
|
| ***Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей*** | | |
| *1* | *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу* | *4* |
|
| *2* | *Прыжок в длину с разбега* | *6* |
| *3* | *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами* | *6* |
| *4* | *Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин* | *4* |
| *5* | *Метание мяча 150 г на дальность* | *4* |
| *6* | *Бег на лыжах* | *6* |
| *7* | *Плавание на дистанцию 50 м* | *4* |

**3 год обучения (9 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы и темы занятий** | **Количество часов** |
|
| ***Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей*** | | |
| *1* | *Стрельба из пневматической винтовки* | *12* |
|
| *2* | *Туристический поход с проверкой туристических навыков* | *14* |
| ***Раздел 3. Спортивные мероприятия*** | | |
| *3* | *«Сильные, смелые, ловкие, умелые»* | *2* |
| *4* | *«А ну-ка мальчики!», «А ну-ка девочки!»* | *2* |
| *5* | *Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы* | *2* |
| *6* | *«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»

VII класс

Составил:

учитель физической культуры

Костромин О.В.

**КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 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* | *1* |  |  |
|
| *2* | *Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО* | *1* |  |  |
| ***Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей*** | | | | |
| *3* | *Бег на 60 м* | *14* |  |  |
| *4* | *Бег на 2 (3) км* | *14* |  |  |
| *5* | *Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)* | *14* |  |  |
| *6* | *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)* | *12* |  |  |
| *7* | *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)* | *12* |  |  |

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»

VIII класс

Составил:

учитель физической культуры

Костромин О.В.

**8 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* | *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу* | *4* | *6.09,13.09,*  *20.09,27.09* |  |
|
| *2* | *Прыжок в длину с разбега* | *6* | *4.10,11.10,*  *18.10,1.11,*  *8.11,15.11* | *4.10,11.10,*  *1.11,1.11,*  *8.11,15.11* |
| *3* | *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами* | *6* | *22.11,29.11,*  *6.12,13.12,*  *20.12,10.01* |  |
| *4* | *Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин* | *4* | *17.01,24.01,*  *31.01,07.02* |  |
| *5* | *Метание мяча 150 г на дальность* | *4* | *14.02,21.02,*  *28.02,7.03* |  |
| *6* | *Бег на лыжах* | *6* | *14.03,21.03,*  *4.04,11.04,*  *18.04,25.04* |  |
| *7* | *Плавание на дистанцию 50 м* | *4* | *2.05,9.05*  *16.05,23.05* | *2.05* |

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»

IХ класс

Составил:

учитель физической культуры

Костромин О.В.

**9 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* | *Стрельба из пневматической винтовки* | *12* | *6.09,13.09,*  *20.09,27.09,*  *4.10,11.10,*  *18.10,1.11,*  *8.11,15.11,*  *22.11,29.11* | *1.11,1.11* |
|
| *2* | *Туристический поход с проверкой туристических навыков* | *14* | *6.12,13.12,*  *20.12,10.01,*  *17.01,24.01,*  *31.01,07.02,*  *14.02,21.02,*  *28.02,7.03,*  *14.03,21.03* |  |
| ***Раздел 3. Спортивные мероприятия*** | | | | |
| *3* | *«Сильные, смелые, ловкие, умелые»* | *2* | *4.04,11.04* |  |
| *4* | *«А ну-ка мальчики!», «А ну-ка девочки!»* | *2* | *18.04,25.04* |  |
| *5* | *Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы* | *2* | *2.05,9.05* | *2.05* |
| *6* | *«Мы готовы к ГТО!»* | *2* | *16.05,23.05* |  |