

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Шилкинская общеобразовательная школа № 1

РАССМОТРЕНО

ШМО

Асмондярова Н.В.
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

Ильинова О.Б.
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Бухтоярова С.В.
Приказ №66
от «30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Я выбираю ГТО»
для обучающихся: 5-6 классов**

Составитель: Короткевич Ю.К.

Шилка 2023г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования, на основе примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, авторской программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2018 и Положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (III ступень - возрастная группа 11- 12 лет **(5-6 классы)**). Режим занятий – 1 раза в неделю по 1 академическому часу.

Благодаря программе учащиеся осваивают более широкий комплекс физических упражнений, общеразвивающей и прикладной направленности и подвижных игр, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Нормативы, используемые в комплексе, более требовательны и шире в сравнении с обычными уроками физической культуры. Стрельба, плавание, толкание гири, туристические походы – виды физической деятельности, не представленные в стандартных уроках физической культуры, развивают более широкий круг двигательной деятельности учащихся, что положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе, сдаем ГТО способствует, и участие в контрольных прикидках соревнованиях по общей физической подготовке, пробной сдаче комплекса в своей школе и непосредственное участие в сдаче ГТО в центрах тестирования района, для получения значка и удостоверения. Так же мотивирующим средством, для занятия по программе является возможность получения дополнительных баллов при поступлении в учебное заведение, с учётом выполнения норм на золотой значок.

Цель: внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников и повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Задачи:

- способствовать созданию 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 способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий;
- теоретические, практические, комбинированные;
- занятия оздоровительной направленности;
- спортивные праздники;
- эстафеты, соревнования.

Учебно- методическое обеспечение

Методика работы с детьми строится в направлении системно-деятельностного подхода и личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках.

Для реализации программы используются спортивные сооружения, оборудование и спортивный инвентарь, методическая литература.

1. Воронов А.М. V Международный конгресс учителей физической культуры под девизом "ГТО в школу!" [Текст] / А. М. Воронов // Физическая культура в школе. - 2016. - №2. - С. 31-33.
2. Погадаева А.Я. Внедрение ВФСК ГТО в сельском муниципальном образовании [Текст] / А. Я. Погадаева, Н. Г. Проскурякова // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №6. - С. 1
3. Кузнецов В.С. Организационно-методические основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО в стрельбе [Текст] / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий // Физическая культура в школе. - 2016. - №2. - С.55-63
4. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
5. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016.
6. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
7. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983

Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)

1. <https://gto76.rf> – сайт с инструкциями по выполнению ВФСК ГТО, сводной таблицей нормативов по возрастам, методическими рекомендациями для сдающих и проводящих ГТО.
2. <https://www.gto.ru> – сайт о ВФСК ГТО: как выполнять, нормативы, документы, медиатека, послы ГТО, контакты.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- 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
- находить индивидуальный подход к участнику коммуникации с учетом его личностных и возрастных особенностей (при занятии спортом).
- стремиться к расширению средств общения в разных ситуациях (при занятии спортом) и использовать адекватные средства общения со сверстниками, родителями, учителями (при занятии спортом).
- использовать адекватные средства общения через знания правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом).
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения.
- –замотивировать себя на достижения (при занятии спортом).
- –работать в команде; доводить дела до завершающего конца (при занятии спортом).
- ценить продуктивную организацию совместной деятельности, самореализацию в группе и организации, ценить «другого» как равноправного партнера, развивать способы реализации собственного лидерского потенциала
- – знать свои права и обязанности, права и обязанности других людей, соблюдать права и выполнять обязанности (при занятии спортом).

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- 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;
- 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.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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.
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования

Данная программа рассчитана на 68 часов. Обязательное изучение «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» по классам осуществляется в следующем объеме:

Предполагаемые результаты реализации программы

Предметными результатами освоения обучающимися 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.

Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Основное содержание по темам	Формы организации учебных предметов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	Беседа Лекция	Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.
Туризм как средство физического воспитания школьников	Беседа Лекция	Познакомиться с организацией и проведением пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	Беседа Лекция Практическое занятие	Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.
Бег на 60 м	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений; бег с ускорением 30-40 м. Высокий, низкий старт, подвижные игры.
Бег на 1,5 (2) км	Беседа Практическое занятие	Повторный бег на 200 м. бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы. Повторный бег с равномерной скоростью 4-5 мин
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	Подтягивание из виса стоя на перекладине (хватом сверху, снизу). Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	Вис лёжа на низкой перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя, лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу.
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами стоя на полу	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.
Прыжок в длину с разбега	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.
Метание мяча 150 г на дальность	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя

		руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат
Туристский поход с проверкой туристских навыков	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

Тематическое планирование 5-6 класс

№	Тема	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
2	Туризм как средство физического воспитания школьников	1
3	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
4	Бег на 60 м	3
5	Бег на 1,5 (2) км	2
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	3
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	3
10	Прыжок в длину с разбега	3
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3
12	Метание мяча 150 г на дальность	3
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков	3
Раздел 3. Спортивные мероприятия		
14	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
15	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
16	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы	1
17	«Мы готовы к ГТО!»	1
ИТОГО		34

Календарно - тематическое планирование 5-6 класс

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Количес т во часов	Дата	
				план	факт
1	Раздел 1. Основы знаний				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	Беседа Лекция	1		
2	Туризм как средство физического воспитания школьников	Беседа Лекция	1		
3	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	Беседа Лекция Практическое занятие	1		
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей					
4	Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. Бег с ускорением 30-40 м.	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		
5	Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу.	Практическое занятие	1		
6	Бег на результат 60 м.	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
7	повторный бег на 200 м (время пробегаия дистанции 60-65 сек .)	Практическое занятие	1		
8	Бег на 1,5 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
9	Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать).	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.	Практическое занятие	1		
11	Вис лёжа на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
12	Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу, хватом сверху.	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч.	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		
14	Сгибание и разгибанием рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу.	Практическое занятие	1		

15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах и спине.	Практическое занятие	1		
16	Разгибание ног из упора присев , не отрывая рук от пола.	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		
17	Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук.	Беседа Практическое занятие	1		
18	Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.	Беседа Практическое занятие	1		
19	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.	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		
20	Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики).	Практическое занятие	1		
21	прыжки в длину с разбега 8-10 шагов на результат.	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
22	Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперед.	Беседа Практическое занятие	1		
23	Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах.	Практическое занятие	1		
24	прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		
25	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.	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		
26	Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо - назад» (или другой «вперед – вниз – назад »)	Практическое занятие	1		
27	Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы: с места, с шага.	Практическое занятие	1		
28	Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра.	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		

29	Способы преодоления препятствий (овраги, крутые склоны, ручьи)	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		
30	Ориентирование на местности по карте и компасу.	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		
Раздел 3. Спортивные мероприятия					
31	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
32	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
33	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
34	«Мы готовы к ГТО!»	Практическое занятие Контрольное занятие	1		

