

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22 имени Ф.Я. Федулова»

СОГЛАСОВАНО
руководитель
школьного методического
объединения Гудкова Наталья
Николаевна
протокол от 29.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА
директор МБОУ «СОШ № 22»
Орсаг Юлия Витальевна
приказ от 30.08.2022 № 01-06/240

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности спортивная секция
«ГТО»
(подготовка к сдаче ВФСК «Готов к труду и обороне»)

для 5-7 классов основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель:

Мухорина Надежда Владимировна,
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория.

Вологда

2022 г.

Содержание

| | | |
|-----------|--|----|
| | Пояснительная записка..... | 3 |
| Раздел 1. | Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности... | 4 |
| Раздел 2. | Содержание курса внеурочной деятельности..... | 6 |
| Раздел 3. | Тематическое планирование..... | 8 |
| | Приложение № 1. Оценочные материалы..... | 11 |

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5-7 классах.

Программа составлена на основе Положения о рабочей программе учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности) от 24.08.2022 года № 01-06/203.

Программа реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности на уровне основного общего образования.

Содержание программы включает 68 часов. Рассчитано на один год обучения для обучающихся 5-7 классов.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу, которой положены личностно-ориентированный подходы. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

При реализации курса внеурочной деятельности спортивная секция «ГТО» школьники усваивают нормы и развивают природные задатки и навыки, способствующие их личностному самовыражению; развивают коммуникативные и личностные качества.

В приложении 1 к рабочей программе – оценочные материалы и методические рекомендации по использованию форм внеурочной деятельности в рамках реализации курса внеурочной деятельности спортивная секция «ГТО».

Раздел 1. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа рассчитана на 68 часов в год, 2 раза в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов

спортивной подготовке, определенно исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

3 ступень 11-12 лет

4 ступень 13-15 лет

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 7-8, обязательные тесты:

Бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, стрельба.

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 30 и 60 м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.

2. Бег на 400 м, 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м. Дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.

3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

4. Метание мяча на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10 м коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.

7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.

8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.

9. Лыжные гонки 2км и 3км. Проводятся на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

10. Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.

11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1и2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная рабочая программа для 5-7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися 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 её 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися 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 акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Раздел 3. Тематическое планирование.

5-7 класс (68 часов)

| № п/п | Тема занятия | Основное содержание | Кол-во часов | Форма(ы) проведения занятий | Электронные (цифровые) |
|-------|--------------|---------------------|--------------|-----------------------------|------------------------|
|-------|--------------|---------------------|--------------|-----------------------------|------------------------|

| | | | | | е) образовательные ресурсы |
|-------|---|--|---|----------------------|---|
| 1-2 | Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000 м | Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. | 2 | Беседа тренировка | https://www.gto.ru/ |
| 3-4 | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500 м | Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. | 2 | тренировка | https://vidеоmin.org/?q=видеороллик+гто |
| 5-6 | Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. | Кросс на дистанции для девочек до 2 км, для мальчиков до 3 км. | 2 | тренировка | https://resh.edu.ru/ |
| 7-8 | Бег 1500-2000 м в сочетании с дыханием. | Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). | 2 | тренировка | https://resh.edu.ru/ |
| 9-10 | Бег на результат. Сдача контрольного норматива. | 2 ступень - бег 1000м 3 и 4 ступень - бег 1500м | 2 | тренировка | https://resh.edu.ru/ |
| 11-12 | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. | Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты: комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. | 2 | тренировка | https://vidеоmin.org/?q=видеороллик+гто |
| 13-14 | Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. | Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером | 2 | тренировка | https://resh.edu.ru/ |
| 15-16 | Интервальная тренировка - | Выполнения упражнений в | 2 | тренировка | https://multiurok.ru/ |

| | | | | | |
|-------|---|---|---|--------------|---|
| | чередование скорости бега. | максимальном темпе. | | | |
| 17-18 | Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60 м | Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. | 2 | тренировка | https://resh.edu.ru/ |
| 19-20 | Бег на короткие дистанции на результат. | 2 ступень - бег 30м (с) 3-4 ступень - бег 60м (с) | 2 | соревнование | https://resh.edu.ru/ |
| 21-22 | Обучение финальному усилию в метании с места. | Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. | 2 | тренировка | https://resh.edu.ru/ |
| 23-24 | Обучение разбегу в метании малого мяча. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега. | 2 | тренировка | https://vidеoomin.org/?q=видеоролик+гто |
| 25-26 | Метание с разбега в горизонтальную цель. | Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. | 2 | тренировка | https://multiurok.ru/ |
| 27-28 | Метание с разбега в вертикальную цель. | Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. | 2 | тренировка | https://resh.edu.ru/ |
| 29-30 | Метание в полной | Метание мяча 150 г | 2 | тренировка | https://vide |

| | | | | | |
|-------|--|--|---|--------------|--|
| | координации на дальность. | в сектор для метания с разбега. | | | omin.org/?q=видеоролик+гто |
| 31-32 | Сдача контрольного норматива. | Метание мяча 150 г на результат | 2 | соревнование | https://resh.edu.ru/ |
| 33-34 | Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. | Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге | 2 | тренировка | https://multiurok.ru/ |
| 35-36 | Работа попеременным ходом с палками | Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. | 2 | тренировка | https://multiurok.ru/ |
| 37-38 | Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. | Прохождение дистанции в полной координации | 2 | тренировка | https://resh.edu.ru/ |
| 39-40 | Работа рук и ног коньковым ходом | Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. | 2 | тренировка | https://multiurok.ru/ |
| 41-42 | Коньковый ход с палками по учебному кругу. | Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. | 2 | тренировка | https://resh.edu.ru/ |
| 43-44 | Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива | Прохождение дистанции в полной координации 2 ступень – 1 км на время 3-4 ступень – 2 км на время или 3 км без учета времени. | 2 | соревнование | https://videomin.org/?q=видеоролик+гто |
| 45-46 | Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные | 2 | тренировка | https://multiurok.ru/ |

| | | | | | |
|-------|---|--|---|--------------|---|
| | доставанием предметов. | прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. | | | |
| 47-48 | Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. | Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. | 2 | тренировка | https://resh.edu.ru/ |
| 49-50 | Прыжки через скамейку в длину и высоту. | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями | 2 | тренировка | https://multiurok.ru/ |
| 51-52 | Прыжок в длину – одинарный, тройной. | Прыжки с разного разбега по 3 попытки. | 2 | тренировка | https://resh.edu.ru/ |
| 53-54 | Прыжок в длину с места на результат. | 1 и 2 ступень – прыжки с места на результат. | 2 | соревнование | https://resh.edu.ru/ |
| 55-56 | Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. | Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). | 2 | тренировка | https://resh.edu.ru/ |
| 57-58 | Упражнения на развитие гибкости с отягощением. | Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и | 2 | тренировка | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | |
|-------|--|---|---|--------------|---|
| | | перепрыгивание, «выкруты» и круги. | | | |
| 59-60 | Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. | Упражнения тип «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др. | 2 | тренировка | https://resh.edu.ru/ |
| 61-62 | Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. | Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере. | 2 | тренировка | https://resh.edu.ru/ |
| 63-64 | Упражнения на развитие гибкости на снарядах. | Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. | 2 | тренировка | https://multiurok.ru/ |
| 65-66 | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). | Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере. | 2 | тренировка | https://resh.edu.ru/ |
| 67-68 | Контрольные нормативы по ГТО. | Сдача контрольных нормативов. | 2 | соревнования | https://resh.edu.ru/ |

Приложение 1

Оценочные материалы

По итогам реализации внеурочного курса спортивная секция «ГТО» проводятся

зачетные практические занятия.

Одним из главных показателей результативности является участие в различных внутренних, городских, районных и иного уровня мероприятиях.

Формой оценки является выполнение зачетных упражнений по физической подготовке. По теоретической подготовке знания проверяются собеседованием.

Настоящие учебные нормативы предполагаются для использования в практической работе по сдаче тестов «ГТО» с целью проверки уровня подготовки к сдаче норм ВФСК (ГТО).

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| | или на 2 км (мин, с) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2км (мин, с) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| | или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа 13-15 лет)

| № | Виды испытаний (тесты) | мальчики | | девочки | |
|---|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | | Серебряный значок | Золотой значок | Серебряный значок | Золотой значок |
| 1 | Бег 60 м (с) | 10,3 | 9,5 | 10,7 | 9,8 |
| 2 | Бег 1500 м (с) или Бег 2000м | 7,30 Без учета времени | 7,00 Без учета времени | 8,00 Без учета времени | 7,30 Без учета времени |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см) | 3,50 162 | 3,80 184 | 3,00 150 | 3,50 165 |
| 4 | Метание мяча 150г (м) | 29 | 36 | 19 | 24 |
| 5 | Подтягивание на | 3 | 7 | - | - |

| | | | | | |
|----|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | высокой перекладине (раз) | | | | |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине | - | - | 12 | 17 |
| 7 | Наклон вперед с прямыми ногами | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол |
| 8 | Лыжные гонки 2 км (мин,с) Лыжные гонки 3 км (мин,с) | 14,00 Без учета времени | 13,00 Без учета времени | 14,30 Без учета времени | 14,00 Без учета времени |
| 9 | Плавание 50м (мин,с) | Без учета времени | 0,56 | Без учета времени | 1,05 |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, с упора (очки) | 55 | 65 | 52 | 62 |