

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 Труду 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					
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					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	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