

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Озёрская средняя школа им. Д.Тарасова»

РАСМОТРЕНО

Методическим

советом

(Протокол № 5

от «21» июня 2021 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим

Советом

(Протокол № 13

от 25 июня 2021)



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора школы

Лобчук Т.Б.

28 августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «ГТО в школе»
5-7 классы

Озёрская средняя школа им. Д.Тарасова

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО в школе» 5-7 классы составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования", письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей", постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»" (далее СанПиН 2.4.2.2821-10). Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

Результаты освоения курса:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих

индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса

Основы знаний 7 часов.

Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы.

Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля.

Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.

Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье» 10 часов

Легкая атлетика:

- Бег 30м, 60 м.
- Бег 1000, 1500, 2000м.
- Челночный бег
- Прыжки в длину с места
- Прыжки в длину с разбега
- Метание мяча на дальность одной рукой

Силовая подготовка:

- Сгибание и разгибание туловища
- Наклон вперед из положения стоя и сидя

Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа.

Физкультурно – оздоровительная деятельность 13 часов

«Веселые старты»

Бадминтон, дартс

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Гибкость.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в

течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Сила.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула). Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его

на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Скоростные возможности.

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.⁷

Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Скоростно-силовые возможности.

Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.³ Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.⁸ Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, **Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин.

Выносливость.

Бег 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Основы знаний Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма. **7**

ч.

Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье» Легкая атлетика:

- Бег 30м, 60 м.
- Бег 1000, 1500, 2000м.
- Челночный бег
- Прыжки в длину с места
- Прыжки в длину с разбега
- Метание мяча на дальность одной рукой

Силовая подготовка:

- Сгибание и разгибание туловища
- Наклон вперед из положения стоя и сидя
- Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа **10 часов**

Физкультурно – оздоровительная деятельность «Веселые старты»

Бадминтон, дартс. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол **13 часов.**

Туристический поход. Основные виды передвижений. Преодоление препятствий. Благоустройство лагеря. **5 часов**

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Ведение в курс «ГТО». Знакомство с нормативами. ТБ на занятиях.	1
2	Кросс на дистанции 4 км. ОФП.	1
3	Кросс на дистанции 3 км. ОФП.	1
4	Специально-беговые упражнения.	1
5	Развитие скоростных качеств.	1
6	Челночный бег 3x10 м.	1
7	Бег на отрезках 30, 60, 100 м.	1
8	Развитие скоростно-силовых качеств	1
9	Игра в мини-баскетбол	1
10	Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа	1
11	Бег с преодолением препятствий 4 км. ОФП	1
12	Игра в волейбол	1
13	Игра в пионербол	1
14	Подвижные игры, веселые страты.	1
15	Метание малого мяча в цель и на дальность	1
16	Техника прыжка в длину с разбега	1
17	Игра в волейбол	1
18	Игра в пионербол	1
19	Подвижные игры, веселые страты.	1
20	Игра в мини-гандбол	1
21	Поднимание туловища из положения лежа. Наклон вперед из положения сидя	1
22	Техника прыжка в высоту с разбега. Бег на отрезках 60, 100 м	1
23	Прыжки в длину с места. Бег на отрезках 30, 60, 100 м.	1
24	Веселые старты, встречная эстафета	1
25	Игра в бадминтон, дартс.	1
26	Смешанное передвижение на дистанции 2 км. Игра в футбол.	1
27	Подвижные игры	1
28	Основные виды передвижений	1
29	Оказание первой помощи при укусах насекомых, при солнечном и тепловом ударе	1
30	Благоустройство лагеря. Приготовление пищи, сбор и разбор палаток.	1
31	Прыжки в длину с места. Бег на отрезках 30, 60 м.	1
32	Веселые старты, встречная эстафета	1
33	Поднимание туловища из положения лежа. Наклон вперед из положения сидя	1
34	Игра в пионербол	1
35	Подвижные игры, веселые страты.	1

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Знакомство с нормативами.	1
2.	Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.	1
3.	Бег 30, 60, 100 м. Встречная эстафета.	1
4.	Специально-беговые упражнения.	1
5.	Развитие скоростных качеств.	1
6.	Челночный бег 3х10 м.	1
7.	ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1
8.	ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность	1
9.	ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
10.	ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
11.	ГТО. Тестирование: 2000м. Спортивные игры.	1
12.	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1
13.	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1
14.	ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1
15.	ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	1
16.	ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	1
17.	ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.	1
18.	ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1
19.	ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1
20.	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1
21.	ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
22.	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
23.	Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.	1
24.	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.	1
25.	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1
26.	ГТО . Висы и развитие координации.	1
27.	ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. Эстафеты	1
28.	ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. Эстафеты	1
29.	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!». ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1
30.	ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.	1
31.	ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.	1
32.	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1
33.	ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты.	1
34.	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1
35.	ГТО. Бег на 1500м. Соревнования подвижные игры	1

Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры.	1
2.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.	1
3.	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета.	1
4.	ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1
5.	ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность	1
6.	ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
7.	ГТО. Тестирование: 2000м. Спортивные игры.	1
8.	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1
9.	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1
10.	ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1
11.	ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	1
12.	ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	1
13.	ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.	1
14.	ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1
15.	ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1
16.	ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1
17.	ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	1
18.	Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»	1
19.	ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
20.	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
21.	Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.	1
22.	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.	1
23.	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1
24.	ГТО . Висы и развитие координации.	1
25.	ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. . Эстафеты.	1
26.	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!» ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1
27.	ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.	1
28.	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».	1
29.	ГТО. Тестирование - челночный бег 3x10 м.	1
30.	ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.	1
31.	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1
32.	ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты.	1
33.	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1
34.	ГТО. Бег на 1500м	1
35.	Соревновательные подвижные игры	1