

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа села Омми
Амурского муниципального района Хабаровского края

РАССМОТРЕНО

на заседании

методического совета

протокол от 30.08.2024 г.

№ ____

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____/О.В.Митянина

30.08.2024 г.ж

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора

МБОУ ООШ с. Омми

от 30.08.2024 г. № 121-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ГТО»

спортивно-оздоровительной направленности

Возраст 13-14 лет

Срок реализации – 2024-2025 учебный год

Разработана:
Гаер Е.С.,
учителем физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, **целью** РПВД «ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

- 1) увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2) увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 5) соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 6) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- 7) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- 8) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Актуальность.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Практическая значимость.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности** по РПВД «ГТО» является спортивная секция.

РПВД «ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации РПВД «ГТО» 1 год, адресована программа для учащихся 5-9 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 35 часов в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Региональный центр тестирования ГТО.

1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «ГТО»

будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетические потребности, ценностей и чувств;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «ГТО»

Регулятивные универсальные учебные действия

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиску средств её осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять цели и пути её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты освоения программы

Обучающийся научится:

- первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- умениям организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- навыкам систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающийся получит возможность научиться:

- способам и особенностям движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Основы знаний (1 ч.)

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) IV ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки (32 ч.)

Бег на 60 м.

Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с переходом в ускорение 20-30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лежа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м.

Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

Бег на 2 (3) км

Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55 с.). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100 – 150 км в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекта ГТО.

Эстафетный бег с этапами 500 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2-3 кг для развития силы мышц рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки)

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер усиливает 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

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 расстоянии, 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

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 одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. 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

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. Отведения мяча «прямо - назад» (или другой «вперед – вниз - назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырех бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо - назад» (или другой «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, различных по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Стрельба из пневматической винтовки

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 мишеням: с разными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени № 8, 5 выстрелов).

Раздел 3. Спортивные мероприятия (2 ч)

Формы организации и виды деятельности

Занятия внеурочной деятельности – это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. Занятия легкой атлетики подразделяются на три типа: занятия с образовательно–познавательной направленностью, занятия с образовательно–обучающей направленностью и занятия с образовательно–тренировочной направленностью.

К видам двигательной деятельности на занятиях по подготовке к сдаче ГТО относятся:

- Упражнения для развития силы мышц ног;
- Упражнения для развития темпа движения ног;
- Упражнения для обучения техники низкого старта;
- Упражнения для развития координации и точности движений;
- Упражнения с мячом для развития силы мышц рук и туловища;
- Прыжковые упражнения;
- Специально-беговые упражнения.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1	Основы знаний	1	
2	Раздел 2. Двигательные умения и навыки (32 ч.)	32	
3	Спортивные мероприятия	2	
Итого		35	

**Государственные требования к уровню
физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

V СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 8 - 9 классов, 14 - 15 лет)

1. Испытания (тесты)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.10	9.27	8.00	12.40	11.27	9.55
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19.15	17.15	16.05	22.55	20.25	19.05
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.55	15.45	14.10	19.55	18.05	16.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	12	18	25	9	13	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44
7.	Метание мяча весом 150г (м)	30	35	41	19	21	27
	Плавание на 50 м (мин,с)	1.27	1.13	0.54	1.32	1.18	1.01
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не	3	5	7	3	5	7

	менее 10 км (количество навыков)						
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	6	5	5	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		5	5	6	5	5	6