

**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №2**

Принята
на заседании МС
Протокол № 1 от
«31» 08 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 2
Т.Д.Чирятьева
Приказ №495 от 31.08.2022

Рабочая программа
Внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному
направлению
**«Общая физическая подготовка и подготовка к сдачам
нормативам ГТО»**
Для учащихся 5-9 классов
НА 2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель программы
учитель физической культуры
Кузьмина Анна Николаевна

г. Урай 2022 год

Информационная карта.

Место проведения: МБОУ СОШ №2

Спортивная секция: «Общая физическая подготовка и подготовка к сдачам нормативам ГТО»

Возраст детей: учащиеся 5-9 классов

Форма организации образовательного процесса: групповая

Образовательная область: физическая подготовка

Количество постоянного состава: пять групп

Занятие проводится: 1 раз в неделю

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе программ по физическому воспитанию В.И.Ляха, А.А. Зданевича., А.П.Матвеева, Т.В.Петровой, учебном пособии для общеобразовательных организаций «Внеурочная деятельность подготовка к сдаче норм ГТО» В.С. Кузнецов 2016 и положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Цель: Формирование у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом и подготовить учащихся к сдачам нормативам ГТО.

Задачи:

1. Укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности учащихся.
2. Развивать быстроту, гибкость, ловкость, координацию движений.
3. Воспитывать моральные, волевые качества детей и чувство товарищества.
4. Создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
5. Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

Занятие проводится 1 раз в неделю

Основная задача руководителя - воспитание детей, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Программа секции «Общая физическая подготовка и подготовка к сдачам нормативам ГТО» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. При составлении плана учебно-тренировочных

занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, посещающих занятия. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. Руководитель должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием детей, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ СЕКЦИИ «ОБЩАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПОДГОТОВКА К
СДАЧАМ НОРМАТИВАМ ГТО»**

№ п/п	Разделы и темы занятий
Раздел 1. Основы знаний	
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации
2	Физическая подготовка — основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	
3	Бег на 60 м
4	Бег на 1.5(2) км
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки)
8	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу
9	Прыжок в длину с разбега
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
11	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин
12	Метание спортивного снаряда
13	Бег на лыжах
14	Стрельба из пневматической винтовки
15	Туристский поход с проверкой туристских навыков
Раздел 3. Спортивные мероприятия	
16	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»
17	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»
18	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы
19	«Мы готовы к ГТО!»

Список литературы.

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
3. ФГОС нового поколения.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
7. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Тип занятия (форма и вид деятельности)	Основные элементы содержания программы	Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС)	Освоение предметных знаний план факт (базовые понятия)
	План	Факт						
1			Бег на 60 м Комплекс ГТО в общеобразовательной организации . Высокий старт 5-10 м	1	Урок «открытия» нового знания	Техника безопасности. Что такое комплекс ГТО Высокий старт Низкий старт	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.	Уметь выполнять прыжок в длину с места и подтягивания на результат
2			Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30- 40 м.	1	Комбинированный	Беговые упражнения Повторы бега с ускорением по 30-40 м. чередование бега с ходьбой. Бег 60 и 100м	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять прыжок в длину с места и подтягивание	Уметь выполнять высокий и низкий старт и выполнять бег с максимальной скоростью.
3			Бег на 1,5км Повторный бег на 200 м	1	Контрольный	Бег на длинные дистанции. Техника Бег до 2 км	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные:	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и

							видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: правильно выполнять прыжок в длину с разбега.	100м.
4			Бег с увеличением отрезков дистанции	1	Комбинированный	Беговые упражнения. Бег до 200 м Отрезки дистанции увеличиваются на 1 круг Изучение правил соревнований при проведении кросса.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность	Уметь пробегать кроссовую дистанцию 2000м., Знать правила проведения соревнований.
5			Метание на дальность	1	Контрольный	Метание из разных положений на дальность Бег в чередовании с ходьбой	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: проходить тестирование	Проверка техники метания гранаты на дальность
6			Метание с укороченного разбега	1	Комбинированный	Метание с разбега. Бег до 2000 Силовые упражнения и упражнения на	Коммуникативные: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные:	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.

						выносливость Спортивные игры по выбору детей	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: техника выполнения упражнений на развитие выносливости	Уметь правильно бегать в равномерном темпе
7			Прыжок в длину с разбега Подбор толчковой ноги	1	Контрольные	Дистанция 2000м., правила проведения соревнований. Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м., Спортивные игры по выбору.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование.	Уметь правильно выполнять прыжки на результат
8			Подбор разбега. Прыжки через препятствие	1	Комбинированный	ОРУ. Упражнения на растяжку. Разбег в прыжках. П/игры с прыжками Упражнения на основные мышечные группы	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Уметь правильно выполнять прыжки на результат
9			Имитация отталкивания через шаг в ходьбе	1	Комбинированный	ОРУ Упражнения на растяжку. Отталкивание в прыжках. П/игры	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и	Уметь правильно выполнять прыжки на

						с прыжками Упражнения на основные мышечные группы Кроссовый бег до 4 км.	исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	результат
10			Туризм как средство физическог о воспитания школьник о Меры безопасност и в походе. Укладка 	1	Комбиниров анный	Туризм Меры безопасности в походе. Рюкзак и его содержимое.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Знать укладку рюкзака. Правила туристического похода
11			Наклон вперед из положения стоя Упражнения с максималън ой амплитудой	1	Комбиниров анный	ОРУ Упражнения на растяжку. Выполнение наклона вперёд из разных и.п.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и	Знать упражнения для развития гибкости.

							эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов	
12			Наклоны из различных исходных положений	1	Контрольны й	Наклон на гибкость. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Развитие скоростно-силовых качеств	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: проходить тестирование	Выполнять тест на гибкость
13			«Всей семьёй сдаем нормы ГТО!»	1	Комбинированный	Соревнование по гто для всей семьи. Пробные тесты.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Уметь рассказать и показать выполнение теста.
14			Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание	1	Комбинированный	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.	Уметь подтягиваться

			ие из виса стоя			«Точно в цель» Подтягивание разным хватом.	Познавательные: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы	
15			Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя	1	Комбинированный	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель» Подтягивание разным хватом.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. Познавательные: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы	Уметь подтягиваться
16			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Комбинированный	Упражнения с гантелями. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на параллельных скамейках Спортивные игры по выбору детей	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять легкоатлетические прыжки	Уметь отжиматься
17			Правила техники безопасности и при проведении занятий по	1	Контрольный	Правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников,	Знать основные лыжные ходы и уметь их выполнять

			лыжной подготовке. Лыжные ходы			Построение на лыжах. Скользкий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	самостоятельно формировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование.	
18			Попеременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	1	Контрольный	Попеременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.	Знать основные лыжные ходы и уметь их выполнять
19			Одновременный бесшажный и одношажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	1	Контрольный	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении

20			Стрельба из пневматической винтовки Меры безопасности и при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире	1	Контрольный	Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях в тире. Упр. на отдельные мышечные группы	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование	Знать меры безопасности в тире.
21			Прыжки через барьеры, через препятствие, в длину с места на результат	1	Комбинированный	Прыжковые упражнения.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Знать правила соревнований. В прыжках. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега
22			Характеристика типовых травм,	1	Комбинированный	Травма Оказание первой помощи Основные	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Знать травмы и оказывать помощь при

			причины их возникновения, первая помощь при травмах			травмы.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	травмах
23			«А ну -ка, мальчики!»	1	Комбинированный	Соревнование среди мальчиков	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Участвовать в соревнованиях
24			«А ну-ка, девочки!»	1	Комбинированный	Соревнование среди девочек	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Участвовать в соревнованиях
25			Метание гранаты на дальность С места	1	Комбинированный	ОРУ, метания меча с места, эстафеты на развитие силы	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную	Уметь метать из разных положений на дальность.

							цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	
26			Метание гранаты на дальность Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо»	1	Комбинированный	ОРУ, метания меча с трех шагов, эстафеты на развитие прыгучести	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: техника выполнения метания	Уметь метать из разных положений на дальность.
27			Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега	1	Комбинированный	ОРУ метание набивной мяч из разных и.п.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: техника выполнения метания	Уметь метать из разных положений на дальность
28			Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех	1	Комбинированный	ОРУ метание набивной мяч из разных и.п.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: техника	Уметь метать из разных положений на дальность

			бросковых шагов. Метание с укороченного разбега.				выполнения метания	
29			Туристский поход с проверкой туристских навыков	1	Комбинированный	Компас Ориентирование	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: техника выполнения висов	Уметь ориентироваться на местности.
30			Туристский поход с проверкой туристских навыков	1	Контрольный	Рюкзак и его укладка	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: иметь представление о особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт	Уметь укладывать рюкзак
31			Туристский поход с проверкой туристских	1	Комбинированный	Палатка, установка	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и	Уметь устанавливать палатку

			навыков				исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	
32			Туристский поход с проверкой туристских навыков	1	Комбинированный	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: : проходить тестирование	Знать основные правила туриста.
33			Общешкольные лично – командные соревнования по легкоатлетическому кроссу	1	Комбинированный	Эстафеты и весенний кросс	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные : видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.
34			«Мы готовы к ГТО»	1	Комбинированный	Сдача норм ГТО	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Уметь выполнять все тесты ГТО

