

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ягубовская средняя общеобразовательная школа

Принято
педагогическим советом
протокол от 30.08.2022 № 1

Приложение к ООП ООО
утверждено
приказом директора
от 31.08.2022 №185

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«ГТО – путь к успеху»
спортивно-оздоровительного направления**

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 11 - 13 лет

Автор – составитель:
Пушкин Александр Васильевич,
учитель физической культуры

2022 год

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В основе реализации программы « ГТО – путь к успеху» – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

Форма подведение итогов - демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (соревнования, состязания).

Результаты освоения программы внеурочной деятельности будут проходить путем зачётных занятий по общей и специальной физической подготовки, сдачи норм ГТО.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе соревнований, конкурсов, викторины.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Тематическое планирование

	Тема раздела	Количество часов
1.	Основы знаний.	3
2.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных	28

	способностей.	
3.	Спортивные соревнования	3
Всего часов в год		34

Раздел 1. Основы знаний.

Техника безопасности на занятиях. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег на 60 м. Бег на 2(3) км. Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Метание мяча 150 гр. На дальность. Стрельба из пневматической винтовки. Туристический поход или проверка туристических навыков в игре «Зарница». Подвижные игры и эстафеты на развитие выносливости, для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, развития скоростно-силовых качеств, на развитие быстроты, гибкости, на развитие скоростно-силовых, соревновательные подвижные игры.

Раздел 3. Спортивные соревнования.

Общешкольные лично-командные соревнования. Соревнования по спортивным играм и легкой атлетике, тестирование по уровню физической подготовленности.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Количество часов		Дата
		теория	практика	
Раздел 1. Основа знаний				
1	ТБ на занятиях. Знания о ГТО.	1		03.09
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1		10.09
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1		17.09
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.				
4	Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.		1	24.09

5	Метание мяча 150 гр. на результат		1	01.10
6	Развитие выносливости. Спортивные игры.		1	08.10
7	Тестирование бег 1500 – 2000 м. Спортивные игры.		1	15.10
8	Кроссовый бег. Подвижные игры.		1	22.10
9	Кроссовый бег. Подвижные игры.		1	05.11
10	Бег. Игра «Футбол».		1	12.11
11	Развитие силовых качеств.		1	19.11
12	Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.		1	26.11
13	Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.		1	03.12
14	Броски набивного мяча. Подвижные игры.		1	10.12
15	Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.		1	17.12
16	Совершенствование техники прыжков в длину.		1	24.12
17	Совершенствование техники прыжков в длину.		1	14.01
18	Прыжок в длину на результат.		1	21.01
19	Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.		1	28.01
20	Наклон вперед из положения стоя		1	04.02
21	Опорный прыжок. Эстафеты.		1	11.02
22	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.		1	18.02
23	Спортивное мероприятие		1	25.02
24	Висы и развитие координации.		1	03.03
25	Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.		1	10.03
26	Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность		1	17.03
27	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».		1	24.03
28	Тестирование челночный бег 3x10 м.		1	07.04
29	Тестирование: Бег 30 и 60м.		1	14.04

30	Кроссовый бег. Эстафеты.		1	21.04
31	Бег на 1500 – 2000 м.		1	28.04
32	Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки		1	05.05
33	Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки		1	12.05
34	Соревновательные подвижные игры.		1	19.05
Итого:		3	31	34

Приложение

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/	Виды испытаний	Нормативы	
		Мальчики	Девочки

п	(тесты)	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый знак	Бронзовы ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый
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 пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касани е пола пальца ми рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касани е пола пальца ми 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 2 км (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 времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматическ ой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ 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)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	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
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из	18	25	30	18	25	30

	электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.