

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

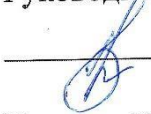
**Министерство образования Саратовской области**

**Комитет по образованию Энгельсского муниципального района**

**МОУ "СОШ № 16"**

РАССМОТРЕНО


Руководитель ШМО

  
\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «28» 08 2023 г.

Бутерина Л.И.

СОГЛАСОВАНО

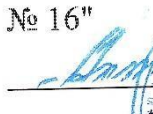
Заместитель директора  
по УВР

  
\_\_\_\_\_  
Бутерина Л.И.  
от «29» 08 2023 г.

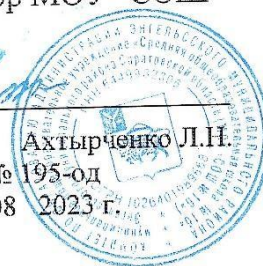
Бутерина Л.И.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "СОШ  
№ 16"

  
\_\_\_\_\_  
Приказ № 195-од  
от «30» 08 2023 г.

Ахтырченко Л.Н.



# Рабочая программа

спортивной секции

«Игровое ГТО»

на 2023 - 2024 учебный год

**Составитель**

Ильина Ирина Николаевна,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

## **Пояснительная записка**

Настоящая программа спортивно-оздоровительного направления «Игровое ГТО» разработана в соответствии с Федеральным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом МОиН РФ № 1897 от 17.12.2010 год, с изменениями и дополнениями, письмом департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерной основной образовательной программе основного общего образования» от 01.11.2011 г. № 03-766, на основании авторской программы для общеобразовательных учреждений ««Физическая культура» 5-9 классы», автор А.П. Матвеев, приказа МОиН РФ № 1008 от 29.08.13 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Общая характеристика спортивного кружка**

#### **Цели и задачи**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

В основе «игровой рационализации» ГТО – 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.

Для повышения интереса школьников к комплексу ГТО, удовлетворения их разнообразных потребностей данная программа ориентирована на:

- 1) совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации»;
- 2) оценку ГТО как важного элемента системы физического воспитания школьников;

**Цель** курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при

выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

### **Место курса внеурочной деятельности**

Данная программа предназначена для обучающихся 5-7 классов в объеме 35 ч. Режим занятий 1 раз в неделю по 1 ч. Основное содержание программы осваивается учащимися на учебно-тренировочных занятиях, которые проводятся во внеучебное время.

Количество обучаемых — 20 человек. В состав принимаются обучающиеся относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

### **Система УМК**

«Физическая культура. 5-7 класс», Учебник для общеобразовательных учреждений, авторы Т.П. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.

### **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.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **1. Основы знаний**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й, 4-й ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

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

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.

## **2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей**

Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»: «Тяни в круг», «Удержись в круге», «Бой петухов», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.

Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»: «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька-встанька», «Книжка», «Страус», «Уголок», «Осьминог», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ежик», «Слон», и др. игры по выбору.

Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м: «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и т.д.);

Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», школьниками 13-15 лет - «Бег на 2км или на 3 км»: «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот», «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом по выбору.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега или с места»: «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.

Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г: «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору.

Подвижные игры на меткость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м»: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «По наземной мишени», «Точная подача», «Воздушная цель», «Точный бросок», «Метко в цель», «Броски в мишени», «Сходу в цель», «Попади в корзину», и др. игры на меткость по выбору.

## **3. Спортивные мероприятия**

Спортивные соревнования по играм ГТО. Соревновательные подвижные игры. Викторина о комплексе ГТО. Проведение соревнований по видам ГТО.

### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Корректировка
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	2	4.09-8.09	
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	2	11.09-15.09	
3.	Стартовый контроль.	2	18.09-22.09	
4.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	25.09-29.09	
5.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность.	2	2.10-6.10	
6.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2	9.10-13.10	
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	16.10-20.10	
8.	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 5 минут.	2	6.11-10.11	
9.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2	13.11-17.11	
10.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	20.11-24.11	
11.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	2	27.11-1.12	
12.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	2	4.12-8.12	

13.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2	11.12-15.12	
14.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	18.12-22.12	
15.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	2	25.12-28.12	
16.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	2	8.01-12.01	
17.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	2	15.01-19.01	
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	2	22.01-26.01	
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	2	29.01-2.02	
20.	Промежуточный контроль.	2	5.02-9.02	
21.	Эстафеты на лыжах.	2	12.02-16.02	
22.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	2	19.02-23.02	
23.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.	2	26.02-1.03	
24.	Бег на лыжах от 3 до 8 км.	2	4.03-8.03	
25.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2	11.03-15.03	
26.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	18.03-22.03	
27.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2	1.04-5.04	
28.	Стрельба из пневматической винтовки.	2	8.04-12.04	
29.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	15.04-19.04	
30.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	22.04-26.04	
31.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с	2	29.04-3.05	

	ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.			
32.	Итоговый контроль.	2	6.05-10.05	
33.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	2	13.05-17.05	
34.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	2	20.05-24.05	
<b>Итого</b>		<b>68</b>		