

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

ГБОУ школа №294

РАССМОТРЕНО

**Председатель МО по
физической культуре
и ОБЗР**

**Синицына Л.М.
Протокол №1 от «28»
августа 2024 г.**

УТВЕРЖДЕНО

**И.о. директора ГБОУ
школа №294**

**Заколоткина Е.С.
Приказ №245-од от «29»
августа 2024 г.**

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Готовимся к сдаче нормативов ГТО»**

для 6 класса

**2024 год
Санкт-Петербург**

Пояснительная записка

Рабочая программа линейного курса внеурочной деятельности «Готовимся к сдаче нормативов ГТО» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 6 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, в редакции от 29.12.2014 № 1644), на основании рабочей программы курса внеурочной деятельности «Готовимся к сдаче нормативов ГТО» Поповой Е.В. и Старолавицкой О.В. (СПб АППО, Институт общего образования, кафедра педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека, 2015г.) и положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Согласно Плану внеурочной деятельности, на изучение курса «Готовимся к сдаче нормативов ГТО» в 6 классе предусматривается 68 часов при 34 неделях учебного года, из расчета 2 часа в неделю.

Цель программы – создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для обучающихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Содержание программы

1. Физические качества, развитие выносливости, техника безопасности на занятиях

- Правила техники безопасности на занятиях.
- бег в равномерном темпе с относительно невысокой скоростью, продолжительность которого постепенно возрастает от 5 — 8 до 30 — 60 мин;
- «фартлеки»;
- кроссы;

- преодоление полосы препятствий;
- кроссфит;
- подтягивания. Ничего нового, тело вытянуто в струну, ноги вместе, подтягивание на двух руках, в верхней точке подбородок находится над перекладиной. Вдох производится при движении вниз, выдох – при движении вверх.
- отжимания. Также всё, как в школе учили. Ноги вместе, спину держим ровно. Вниз – вдох, вверх – выдох.
- качание пресса. Из положения, лёжа на спине сгибаемся в пояснице, поднимаем тело и дотягиваемся подбородком до колен. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны. Вдох при разгибании, выдох, соответственно, при подъёме тела;
- выброс ног. Обе ладони находятся на земле, тело в состоянии полного присеста. Производится выброс ног назад, с прогибанием спины, потом возвращаемся в исходную позицию. Выдох производится при выбросе ног назад.
- прыжки со сменой ног. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны, корпус перпендикулярно земле, спина ровная. Одна нога, согнута в колене, находится впереди, другая распрямлена и вытянута назад. Попеременно меняем ноги. Вдох производится при прыжке, выдох при приземлении.

2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях

Упражнений для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
 - прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
 - рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
 - имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.
 - высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время в парах. выполняется лицом и спиной вперед.
 - низкие старты на дистанцию 5-10 м, выполнять с ведением мяча.
 - старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его дальше.
 - бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
 - бег с захлестом голени на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию можно выполнять с ведением мяча.
 - прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
- Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
- передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой – спиной вперед.
 - скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.

3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, упражнения с сопротивлением партнера);

- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).
- быстрая смена ног в выпаде (с отягощением на поясе, на плечах).
- из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног.
- прыжки на одной ноге, прыжки вверх с отягощением в руках, на поясе, плечах, прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу.
- броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча;
- отталкивания от стены, от пола двумя руками и одной рукой.
- наклоны и повороты туловища без отягощения и с отягощением.
- ускорения 20-30-40 м с набивными мячами.
- силовые эстафеты

4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях

- упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов;
- упражнения с партнером, с отягощениями;
- упражнения у гимнастической стенки;
- упражнения с гимнастическими палками, скакалками, обручами: упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой;
- различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди;
- глубокие приседания на всей стопе;
- упражнения на растягивание;
- наклоны вперед с касанием ладоней пола;
- махи, вращения;
- упражнение «барьерный шаг».

5. Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях

Упражнения для развития ловкости

- ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться;
- ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки: полоса препятствий, различные лазанья.
- ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением: перетягивание и упражнения типа единоборства.
- ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметом: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.
- ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия, обводка предметов, перехват передачи;
- подвижные игры с элементами спортивных игр, эстафеты.
- акробатические упражнения: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувыркам, перевороты.

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:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в соревновательной деятельности.

Тематическое планирование

№	Содержание курса	Всего часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Физические качества, развитие выносливости. Техника безопасности на занятиях.	9	https://user.gto.ru
2	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	17	https://user.gto.ru
3	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	15	https://user.gto.ru

4	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	13	https://user.gto.ru
5	Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях	14	https://user.gto.ru
	Итого	68	

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата	Электронные образовательные ресурсы
1	Физические качества. Техника безопасности на занятиях.	1	Техника безопасности на занятиях. Виды физических качеств	03.09	https://user.gto.ru
2	Развитие выносливости. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Разминка. ОРУ. Бег 500 – 1000 м	06.09	https://user.gto.ru
3	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Равномерный бег	10.09	https://user.gto.ru
4	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000 м	1	Разминка. ОРУ в парах. Эстафеты. Равномерный бег 10 мин.	13.09	https://user.gto.ru
5	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000 м	1	Разминка. ОРУ в парах. Равномерный бег 12 мин.	17.09	https://user.gto.ru
6	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Бег трусцой 5 мин. Разминка в движении. Беговые упражнения	20.09	https://user.gto.ru
7	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Разминка в движении. Эстафеты. Беговая работа 2х500м.	24.09	https://user.gto.ru
8	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	Разминка. ОРУ в парах. Равномерный бег 2000–2500м	27.09	https://user.gto.ru
9	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	Разминка. Контрольный норматив: Бег 1000м	01.10	https://user.gto.ru
10	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	1	Быстрота как двигательное качество. Техника безопасности на занятиях.	04.10	https://user.gto.ru

11	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м	1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 30 м с низкого старта.	08.10	https://user.gto.ru
12	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м	1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 60 м с низкого старта.	11.10	https://user.gto.ru
13	Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег.	1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 30 м с низкого старта и бег 3x10м	15.10	https://user.gto.ru
14	Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег	1	Разминка в движении. Эстафеты. Бег на короткие дистанции с различных исходных положений.	18.10	https://user.gto.ru
15	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.	22.10	https://user.gto.ru
16	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. Сдача контрольного норматива.	1	Разминка. Контрольный норматив: Бег 30 м	25.10	https://user.gto.ru
17	Развитие быстроты. Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Разминка. ОРУ. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения.	05.11	https://user.gto.ru
18	Развитие быстроты. Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Разминка. ОРУ в парах. Беговое упражнение «Фартлек»	08.11	https://user.gto.ru
19	Развитие быстроты. Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Бег трусцой. Разминка в движении. Эстафеты. Беговое упражнение «Фартлек»	12.11	https://user.gto.ru
20	Развитие быстроты. Сдача контрольного норматива	1	Разминка. Контрольный норматив: Бег 3x10м	15.11	https://user.gto.ru
21	Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции на результат.	1	Разминка. ОРУ. Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.	19.11	https://user.gto.ru
22	Развитие быстроты. Ускорение 30,60м.	1	Разминка в движении. Эстафеты. ОРУ. Старты из различных исходных положений	22.11	https://user.gto.ru

23	Развитие быстроты. Ускорение 30,60м.	1	Разминка в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения на развитие быстроты.	26.11	https://user.gto.ru
24	Развитие быстроты, эстафетный бег.	1	Разминка. ОРУ Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения. Эстафеты.	29.11	https://user.gto.ru
25	Развитие быстроты, эстафетный бег.	1	Разминка в движении. ОРУ. Эстафеты. Бег на дистанции: 15 м, 30м, 60 м, 100м	03.12	https://user.gto.ru
26	Развитие быстроты. Сдача контрольного норматива	1	Ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения. Контрольный норматив: Бег 60 м	06.12	https://user.gto.ru
27	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	1	Основные средства развития скоростно-силовых способностей	10.12	https://user.gto.ru
28	Техника метания мяча с разбега	1	Разминка в парах с теннисными мячами. Метание мяча на точность.	13.12	https://user.gto.ru
29	Метание мяча с разбега на дальность.	1	Разминка в парах с теннисными мячами. Метание теннисного мяча на результат	17.12	https://user.gto.ru
30	Метание мяча с разбега на дальность. Сдача контрольного норматива	1	Разминка. Контрольный норматив: Метание мяча с разбега.	20.12	https://user.gto.ru
31	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед	1	Прыжковая разминка. Прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди	24.12	https://user.gto.ru
32	Прыжки из различных исходных положений	1	Прыжковая разминка. Легкоатлетические	27.12	https://user.gto.ru

			прыжковые упражнения		
33	Прыжки из различных исходных положений с доставанием предметов	1	Прыжковая разминка. ОРУ в парах. Прыжки «колени к груди», «лягушка», многоскоки, прыжки с доставанием предметов	10.01	https://user.gto.ru
34	Прыжки из различных исходных положений. Сдача контрольного норматива	1	Прыжковая разминка. Контрольный норматив: Прыжок в длину с места	14.01	https://user.gto.ru
35	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	Разминка в движении. ОРУ. Упражнения с сопротивлением партнера	17.01	https://user.gto.ru
36	Прыжки в длину с разбега	1	Разминка в движении. ОРУ. Прыжковые упражнения на месте и в движении	21.01	https://user.gto.ru
37	Прыжки в длину с разбега. Сдача контрольного норматива	1	Прыжковая разминка. Контрольный норматив: Прыжок в длину с разбега	24.01	https://user.gto.ru
38	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Бег трусцой, ОРУ, прыжковая разминка. Комплекс прыжковых упражнений через гимнастическую скамейку	28.01	https://user.gto.ru
39	Прыжки через скамейку в длину и высоту. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	Бег трусцой, ОРУ, прыжковая разминка. Комплекс прыжковых упражнений.	31.01	https://user.gto.ru
40	Силовые статические упражнения	1	Разминка. ОРУ в парах. Изометрические упражнения (упражнения статического характера).	04.02	https://user.gto.ru
41	Силовые статические упражнения. Сдача контрольного норматива	1	Разминка. Контрольный норматив: отжимание от пола	07.02	https://user.gto.ru

42	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	1	Классификация упражнений на гибкость. Техника безопасности на занятиях.	11.02	https://user.gto.ru
43	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость, упражнения с предметами	14.02	https://user.gto.ru
44	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость. Упражнения на растягивание, выполняемые с большой амплитудой	18.02	https://user.gto.ru
45	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой (махи, рывки, наклоны)	1	Разминка. Комплекс ОРУ в парах. Гимнастические эстафеты.	21.02	https://user.gto.ru
46	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой (махи, рывки, наклоны)	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость. Выполнение комплекса упражнений на результат (по 10-бальной системе)	25.02	https://user.gto.ru
47	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость. Упражнения на шведской стенке. Гимнастические эстафеты.	28.02	https://user.gto.ru
48	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками	04.03	https://user.gto.ru
49	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость. Гимнастические эстафеты.	07.03	https://user.gto.ru
50	Упражнения на развитие гибкости. Сдача контрольного норматива	1	Разминка. Контрольный норматив: Выполнение упражнения: мост из положения лежа	11.03	https://user.gto.ru
51	Развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	Разминка в движении. Комплекс ОРУ в парах. Гимнастические	14.03	https://user.gto.ru

			эстафеты		
52	Упражнения на развитие гибкости с гимнастической палкой	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками	18.03	https://user.gto.ru
53	Развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками. Гимнастические эстафеты	21.03	https://user.gto.ru
54	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. Сдача контрольного норматива	1	Разминка. Контрольный норматив: Наклон вперед с касанием пола	01.04	https://user.gto.ru
55	Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях.	1	Виды ловкости: прыжковая, акробатическая, скоростная. Техника безопасности на занятиях.	04.04	https://user.gto.ru
56	Бег с одновременным ведением мяча	1	Беговая разминка. ОРУ в движении. Подвижные игры с мячом.	08.04	https://user.gto.ru
57	Бег с одновременным ведением мяча	1	Беговая разминка. Эстафеты. Подвижные игры с мячом	11.04	https://user.gto.ru
58	Акробатические упражнения	1	Разминка в движении. ОРУ в парах. Комплекс акробатических упражнений	15.04	https://user.gto.ru
59	Акробатические упражнения в комбинации	1	Разминка в движении. Выполнение комплекса акробатических упражнений на результат (из 10 баллов)	18.04	https://user.gto.ru
60	Различные виды бега с одновременным ведением мяча	1	Бег трусцой. Разминка с мячами в парах. Эстафеты с мячами	22.04	https://user.gto.ru
61	Различные виды бега с одновременным ведением мяча	1	Игровая разминка. Подвижные игры с мячами. Упражнения на ловкость с мячами	25.04	https://user.gto.ru
62	Специальные беговые и прыжковые упражнения	1	Прыжковая разминка. Комплекс:	29.04	https://user.gto.ru

			5x10 пр. + 20 метров ускорение		
63	Специальные беговые и прыжковые упражнения Сдача контрольного норматива	1	Разминка. Контрольный норматив: Бег 3 по 15 метров с мячами	02.05	https://user.gto.ru
64	Подвижные игры на развитие ловкости и координации	1	Игровая разминка. Игра «Найди своего капитана» Игра «Найди свой мяч»	06.05	https://user.gto.ru
65	Подвижные игры на развитие ловкости и координации	1	Игровая разминка. Игра «Простые салки» Игра «Рыбаки и рыбки»	09.05	https://user.gto.ru
66	Беговые и прыжковые упражнения на ловкость и координацию. Преодоление препятствий. Сдача контрольных нормативов	1	Контрольный норматив: Преодоление препятствий.	13.05	https://user.gto.ru
67	Беговые и прыжковые эстафеты.	1	Прыжковая разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	16.05	https://user.gto.ru
68	Беговые и прыжковые эстафеты.	1	Прыжковая разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения	20.05	https://user.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			