

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области**

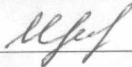
**Отдел по образованию**

**администрации Городищенского муниципального района**

**"Варламовская СШ " –филиал МБОУ «ГСШ №1»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО:




Щербань Т. А.

Номер протокола 1  
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зав. филиалом:



Глухова Н. В.

Номер приказа 87  
От «31» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Готов к труду и обороне»**

**для обучающихся 5 класса**

Х. Варламов 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю)

Программа адаптированная

Разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, рабочими программами «Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы», учебного пособия «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. : Просвещение, 2016, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*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 нового поколения 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 учащихся. 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.

Данная программа создана на основе положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### ***Цель комплекса ГТО:***

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

### ***Основные задачи комплекса ГТО:***

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

### **Принципы комплекса ГТО:**

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

**Цель программы:** создание условий для физического развития учащихся, 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.

### **Планируемые результаты:**

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки 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 по физической культуре 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 приемах 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.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

**Принцип демократизации** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

**Принцип гуманизации** педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

**Деятельный подход** заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Интенсификация и оптимизация** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

## **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН** **образовательной программы внеурочной деятельности** **«Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО»**

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

**Категория учащихся:** 5-6 класс

**Сроки обучения:** 34 часа

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>		
2	Бег на короткие дистанции	3
3	Бег на длинные дистанции	3

4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	3
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	3
6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	3
7	Основные знания туризма	3
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	3
9	Стрельба из пневматической винтовки	3
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3
11	Челночный бег 3х10 м	2
12	Метание мяча 150 г на дальность	3
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>		
13	«Мы готовы к ГТО!»	1
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Основы знаний (1 ч)

### Вводное занятие (1 ч).

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

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (32 ч)

**Бег на 30, 60 м (3 ч).** Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8-10 м) на время. Бег на результат **60 м**.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20-25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25-30 м).

**Челночный бег 3х10 м (2 ч).** Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4х10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2х10-15 м, 3х5 м, 3х10 м. Эстафеты с челночным бегом 4х9 м, 3х10 м, 2х3 + 2х6 + 2х9 м.

**Бег на 1,5 (2) км (3 ч).** Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60-65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м - ходьба 200 м - бег 350 м - ходьба 150 м - бег 400 м - ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4-5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

### Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (3 ч).

Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

### Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) (3 ч).

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (3 ч).**

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

#### **Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (3 ч).**

Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

#### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (3 ч).**

Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полу- присед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. 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 на результат в виде соревнования между занимающимися.

#### **Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (3 ч).**

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

#### **Основные знания туризма (3 ч.)**

Беседа о туризме, значении туризма для человека. Виды туризма, законы туристов. Место туризма в Российской системе физического воспитания. Традиции Российского туризма. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитание волевых и моральных качеств. Нравственное и эстетическое воспитание средствами туризма и экскурсий. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

#### **Метание мяча 150 г на дальность (3 ч).**

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

#### **Стрельба из пневматической винтовки (3 ч).**

Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спуска курка). Выполнение выстрелов по мишени «белый лист».

#### **Раздел 3. Спортивные мероприятия (1 ч)**

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов

## Учебно-тематическое планирование

### 5 класс

№	Темы занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<b>Основы знаний</b>			
1	Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила ТБ	1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.
<b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>			
<b>Бег на короткие дистанции</b>			
2	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м- работа рук, ног, корпуса.	1	Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением <b>30-40</b> м. Высокий старт <b>5-10</b> м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат <b>30</b> м.
3	Бег на 60 м в сочетании с дыханием.	1	Бег с низкого старта по сигналу. Бег <b>10, 20, 30</b> м с хода (с предварительного разгона <b>8-10</b> м) на время. Бег на результат <b>60</b> м.
4	Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью	1	Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция <b>30</b> м), «Встречная эстафета» (расстояние <b>20-25</b> м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса <b>25-30</b> м).
<b>Бег на длинные дистанции</b>			
5	Техника бега на длинные дистанции.	1	Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег <b>300</b> м- ходьба <b>200</b> м-бег <b>350</b> м -ходьба <b>150</b> м-бег <b>400</b> м-ходьба <b>100</b> м.
6	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Повторный бег с равномерной скоростью <b>4-5</b> мин (ЧСС <b>150—160</b> уд./мин).
7	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	Бег <b>1500</b> м, <b>2000</b> м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.
<b>Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики), из вися лёжа на низкой перекладине (девочки)</b>			
8	Подтягивание из вися стоя на перекладине (мальчики) Вис лёжа на низкой перекладине на полусогнутых руках (девочки)	1	Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.



9	Подтягивание с прыжка (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа (девочки)	1	Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху (девочки)
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине: из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху (девочки)	1	Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине: из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху (девочки). Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу</b>			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч.
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу.
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.
<b>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу</b>			
14	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
15	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
16	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.
<b>Основы туризма</b>			
17	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	1	Климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Закон об охране природы. Охрана природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий.
18	Особенности пешеходного туризма	1	Общая характеристика пешеходного туризма. Возможность посещения обширных районов страны, познание Родины, развитие физических качеств туристов, организация активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных географических районах.
19	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка	1	Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешеходном



	туриста. Узлы.		путешествии. Техника движения в различных условиях. Организация переправ через водные преграды. Переправа по кладу и в брод. Основные правила движения группы.
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.			
20	Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине	1	Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка).
21	Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке	1	Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены.
22	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди	1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).
Стрельба из пневматической винтовки			
23	Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки.	1	Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки.
24	Тренировка плавного спуска.	1	Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спуска курка).
25	Выполнение выстрелов по мишени.	1	Выполнение выстрелов по мишени
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
26	Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед	1	Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперед. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
27	Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см	1	Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
28	Прыжки в длину с места на результат	1	Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.
Челночный бег 3x10 м			
29	Техника выполнения челночного бега.	1	Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую.
30	Челночный бег 2x10-15 м, 3x5 м, 3x10 м.	1	Челночный бег 2x10-15 м, 3x5 м, 3x10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x 9 м, 3x10 м, 2x3 + 2x6 + 2x9 м.
Метание мяча 150 г на дальность			
31	Обучение разбегу в	1	Имитация метания и метание мяча способом «из-за

	метании малого мяча.		спиной через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки.
32	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.
33	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.	1	Метание мяча 150г на результат
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1	Сдача контрольных нормативов.
	Всего	34	

## Учебно-тематическое планирование

### 6 класс

№	Темы занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<b>Основы знаний</b>			
1	Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила ТБ	1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.
<b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>			
<b>Бег на короткие дистанции</b>			
2	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м- работа рук, ног, корпуса.	1	Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением <b>30-40 м</b> . Высокий старт <b>5-10 м</b> . Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат <b>30 м</b> .
3	Бег на 60 м в сочетании с дыханием.	1	Бег с низкого старта по сигналу. Бег <b>10, 20, 30 м</b> с хода (с предварительного разгона <b>8-10 м</b> ) на время. Бег на результат <b>60 м</b> .
4	Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью	1	Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция <b>30 м</b> ), «Встречная эстафета» (расстояние <b>20-25 м</b> ), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса <b>25-30 м</b> ).
<b>Бег на длинные дистанции</b>			
5	Техника бега на длинные дистанции.	1	Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег <b>300 м</b> - ходьба <b>200 м</b> -бег <b>350 м</b> -ходьба <b>150 м</b> -бег <b>400 м</b> -ходьба <b>100 м</b> .
6	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Повторный бег с равномерной скоростью <b>4-5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин)</b> .
7	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	Бег <b>1500 м</b> , <b>2000 м</b> «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.
<b>Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики), из вися лёжа на низкой перекладине (девочки)</b>			
8	Подтягивание из вися стоя на перекладине (мальчики) Вис лёжа на низкой перекладине на полусогнутых руках	1	Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Упражнения с гантелями для развития

	(девочки)		силы мышц рук.
9	Подтягивание с прыжка (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа (девочки)	1	Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху (девочки)
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине: из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху (девочки)	1	Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине: из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху (девочки). Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу</b>			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч.
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу.
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.
<b>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу</b>			
14	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
15	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
16	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.
<b>Основы туризма</b>			
17	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	1	Климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Закон об охране природы. Охрана природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий.
18	Особенности пешеходного туризма	1	Общая характеристика пешеходного туризма. Возможность посещения обширных районов страны, познание Родины, развитие физических качеств туристов, организация активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных географических районах.
19	Техника и тактика пешеходного похода.	1	Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Характеристика естественных

	Спортивная подготовка туриста. Узлы.		препятствий, встречающихся в пешеходном путешествии. Техника движения в различных условиях. Организация переправ через водные преграды. Переправа по кладу и в брод. Основные правила движения группы.
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.			
20	Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине	1	Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка).
21	Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке	1	Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены.
22	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди	1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).
Стрельба из пневматической винтовки			
23	Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки.	1	Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки.
24	Тренировка плавного спуска.	1	Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спуска курка).
25	Выполнение выстрелов по мишени.	1	Выполнение выстрелов по мишени
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
26	Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед	1	Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
27	Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см	1	Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
28	Прыжки в длину с места на результат	1	Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.
Челночный бег 3x10 м			
29	Техника выполнения челночного бега.	1	Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую.
30	Челночный бег 2x10-15 м, 3x5 м, 3x10 м.	1	Челночный бег 2x10-15 м, 3x5 м, 3x10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x 9 м, 3x10 м, 2x3 + 2x6 + 2x9 м.
Метание мяча 150 г на дальность			

31	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки.
32	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.
33	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.	1	Метание мяча 150г на результат
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1	Сдача контрольных нормативов.
	Всего	34	

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).
4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).



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

**III. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22

8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из пневматической 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
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

## 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.