

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей «Эрудит»

Согласована  
на педагогическом совете,  
протокол № 13 от 30.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»  
Н.Т.Иванова  
Приказ № 210 от 30.08.2017 г.



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО»  
для 5 классов основного общего образования  
на 2017-2018 учебный год  
Мацак Татьяны Николаевны,  
учителя физической культуры,  
Халевой Алены Вячеславовны,  
учителя первой квалификационной категории.

Рассмотрена  
на заседании кафедры «Здоровье»  
протокол № 4  
от «28»августа 2017 г.  
Руководитель кафедры \_\_\_\_\_ Е.В.Соловьева  
Принята  
на заседании методического совета  
протокол № 4  
от «29» августа 2017 г.  
Председатель МС Денисенко Т.В. Денисенко

Рубцовск, 2017

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
  - 1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа;
  - 1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея;
  - 1.3. Количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание курса;
  - 1.4. Изменения, внесённые в авторскую программу по курсу, и обоснование их целесообразности;
  - 1.5. Используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;
  - 1.6. Формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.
2. Планируемые результаты освоения учебного курса;
3. Тематическое планирование;
4. Содержание учебного курса;
5. Поурочный календарно- тематический план;
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса;
7. Материально-технического обеспечения образовательного процесса;
8. Лист внесения изменений в Рабочую программу

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа

Данная авторская программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями и дополнениями);
2. Основной образовательной программы основного общего образования лицея (ФГОС);
3. Плана внеурочной деятельности на 2017-2018 учебный год.
4. Календарного учебного графика на текущий учебный год МБОУ "Лицей "Эрудит";
5. Положения о рабочей программе по учебному предмету, курсу муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей «Эрудит»
6. Программы по внеурочной деятельности. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий- М.: Просвещение, 2017.

### 1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея

#### Цели:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

#### Реализация цели программы соотносится с решением 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 детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

#### Программа разработана с учётом следующих принципов:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного

материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **1.3. Количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание курса:**

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объем в 5-х классах 17 часов. Режим занятия 1 раз в 2 недели.

### **1.4. Изменения, внесенные в авторскую программу по курсу, и обоснование их целесообразности:**

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объем 136 часов, режим занятий 2 раза в неделю по 1 – 1,5 часа в неделю. Согласно плана внеурочной деятельности МБОУ «Лицей «Эрудит» на 2017 – 2018 учебный год, определен режим занятий 1 раз в 2 недели по 1 ч, поэтому рабочая программа переделана на 17 часов.

В поурочном планировании изменен порядок изучения тем в связи с учетом погодных (климатических) условий.

### **1.5. Формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно - деятельностного подхода.**

При организации образовательного процесса используются разнообразные **методы и формы** обучения с применением системы средств, составляющих единый учебно-методический комплект. Программа предусматривает проведение традиционных занятий, обобщающих занятий, занятий - зачётов. Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах. Используемые технологии: технология традиционного обучения, технологии, построенные на основе объяснительно-иллюстративного способа обучения, личностно–ориентированное обучение, технология сотрудничества, игровая технология, дифференцированное обучение. В целях активизации познавательной деятельности в учебный процесс вводятся игровые технологии, ИКТ.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного курса**

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

**знать** виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 3-ой ступени комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

**уметь** соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);

**сдать** нормативы 3-й ступени комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

### 3. Тематическое планирование для 5 классов.

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	
		теория	практика
Раздел 1. Основы знаний.			
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	0,5	
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	0,5	
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.	0,5	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.			
4	Бег на 60м.		1
5	Бег на 1,5-2 км.		1
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).		1
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).		1
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		1
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		1
10	Прыжок в длину с разбега.		2
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		1
12	Метание мяча 150 гр. На дальность.		1
13	Бег на лыжах.		3
14	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».		0,5
15	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!».		1
16	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).		0,5
17	«Мы готовы к ГТО».		0,5
Итого:		17 часов	

## 4.Содержание учебного курса

3-я ступень

Возрастная группа 11—12 лет

### **Раздел 1. Основы знаний (1,5 ч) Вводное занятие (0,5ч).**

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.

### **Занятие образовательно-познавательной направленности (0,5ч).**

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

### **Занятие образовательно-познавательной направленности (0,5ч).**

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями. Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (13 ч)**

#### **Бег на 60 м (1ч).**

Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. 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).

#### **Бег на 1,5 (2) км (1ч).**

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 вися на высокой перекладине (мальчики) (1ч).**

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

**Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки) (1ч).**

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

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (1ч).**

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 (1ч).**

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 разбега (2 ч).**

Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30—40 см, установленное на расстоянии 1—1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжки в длину с разбега 8—10 шагов на результат.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (1 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.

**Метание мяча 150 г на дальность (1ч).**

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.

**Бег на лыжах (3ч).**

Передвижение скольльзящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200—250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500—800 м с соревновательной скоростью.

Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия (2,5ч)**

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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

### **5. Поурочный календарно-тематический план**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов		Дата проведения			
		теория	практика	по плану	по факту		
					5А	5Б	5Б
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. «Сильные, смелые, ловкие, умелые»	0,5	0,5	01.09-15.09			
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. «От игры к спорту»(соревнования по подвижным играм)	0,5	0,5	18.09-29.09			
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Прыжок в длину с разбега	0,5	0,5	02.10-13.10			
4	Бег на 60м.		1	16.10-27.10			
5	Прыжок в длину с разбега.		1	07.11-17.11			
6	Бег на 1,5-2 км.		1	20.11-01.12			
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).		1	04.12-15.12			
8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).		1	18.12-19.01			
9	Бег на лыжах		1	22.01-02.02			
10	Бег на лыжах.		1	05.02-16.02			
11	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!».		1	19.02-02.03			
12	Бег на лыжах		1	05.03-16.03			
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		1	19.03-06.04			
14	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		1	09.04-20.04			
15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		1	23.04-04.05			



16	Прыжок в длину с разбега «Мы готовы к ГТО».		1	07.05-18.05			
17	Метание мяча 150 гр. На дальность		1	21.05-31.05			
Итого:			17 часов				

**6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:**

6.1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий- М.: Просвещение, 2017.

6.2. Лях В.И. Рабочая программа. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2013

6.3. Комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

**7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

7.1. игровой спортивный зал;

7.2. пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;

7.3. лыжная трасса;

7.4. кабинет физической культуры, оснащённый компьютером;

7.5. секундомер;

7.6. перекладина гимнастическая;

7.7. скамейки гимнастические;

7.8. дорожка разметочная для прыжков в длину с места;

7.9. теннисные мячи;

7.10. мишени для метания;

7.11. рулетка измерительная (2—3 м);

7.12. инвентарь для проведения подвижных игр;

7.13. подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;

7.14. аптечка первой помощи.

**8. Лист внесения изменений в Рабочую программу**

УТВЕРЖАЮ:

Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»

\_\_\_\_\_ Н.Т. Иванова

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

### Лист корректировки рабочей программы

Предмет \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ . Учитель \_\_\_\_\_

Название раздела, темы по КТП	Кол час	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Кол час	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия

Учитель \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )

Руководитель МО \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О.)

Зам директора по УР \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О.)