



**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Рефлектор Ершовского района  
Саратовской области» им. Героя Советского Союза Данукалова А.Ф.**

«Согласовано»  
Заместитель директора МОУ «СОШ  
с. Рефлектор Ершовского района  
Саратовской области»  
им. Героя Советского Союза Данукалова А.Ф.  
 /Сакова Е.В./

«Утверждаю»  
Директор МОУ «СОШ с. Рефлектор  
Ершовского района Саратовской области»  
им. Героя Советского Союза Данукалова А.Ф.  
 /Поликарпова С.В./  
Приказ № 188 от «21» 09 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Подготовка к ГТО»**

**возрастная группа: 12 лет  
направление: общеинтеллектуальное  
срок реализации: 1 год  
Казиев Макмет Капиетович,  
учитель физической культуры**

Рассмотрено на заседании педагогического совета  
МОУ «СОШ с. Рефлектор Ершовского района  
Саратовской области» им. Героя Советского  
Союза Данукалова А.Ф.  
Протокол № 1 от «21» 08 2022г

2022 – 2023 учебный год

## Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

### «Подготовка к ГТО»

#### **Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

#### **Метапредметные:**

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ)

## **Предметные:**

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и 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;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- сдать нормативы комплекса ГТО

## **Формы оценки достижения планируемых результатов по итогам освоения курса:**

по итогам 1 года обучения – итоговое соревнование

## **Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО»**

Рабочая программа курса «Подготовка к ГТО» имеет спортивно-оздоровительное направление развития личности учеников основного общего образования. Программа разработана на 1 год обучения и рассчитана на реализацию 34 часов за весь период освоения курса.

### **Модуль 1. Теория ВФСК «ГТО».**

История появления ВФСК «ГТО». Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз.

**Формы организации деятельности** – лекции, тренировки, выполнение контрольных нормативов, соревнования (в том числе с использованием дистанционных технологий)

**Вид деятельности** – спортивно-оздоровительный

### **Модуль 2. Физическое совершенствование.**

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки),

отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

**Упражнения для развития координационных способностей:** метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушапагат.

**Формы организации деятельности** – лекции, тренировки, выполнение контрольных нормативов, соревнования (в том числе с использованием дистанционных технологий)

**Вид деятельности** – спортивно-оздоровительный

### Раздел 3. Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» 6 класс

| №<br>п/п | Тема  | Кол-во<br>часов |
|----------|---|-----------------|
| 1.       | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.                       | 1               |
| 2.       | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.     | 1               |
| 3.       | Стартовый контроль.   | 1               |
| 4.       | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.        | 2               |
| 5.       | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.                              | 1               |
| 6.       | 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               |
| 7.       | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.   | 1               |
| 8.       | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                    | 1               |
| 9.       | Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.  | 1               |

|        |  |   |
|--------|--|---|
| 10.    | Физические качества. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.         | 1 |
| 11.    | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.  | 1 |
| 12.    | Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                  | 1 |
| 13.    | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.   | 1 |
| 14.    | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.   | 1 |
| 15.    | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.  | 2 |
| 16.    | Промежуточный контроль.  | 1 |
| 17-18. | Эстафеты на лыжах.   | 2 |
| 19.    | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км   | 3 |
| 20.    | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 |
| 21.    | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.   | 2 |
| 22.    | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.  | 1 |
| 23.    | 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 |

|              |  |    |
|--------------|--|----|
| 24.          | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 3  |
| 25.          | Итоговый контроль.   | 1  |
| <b>Итого</b> |  | 34 |