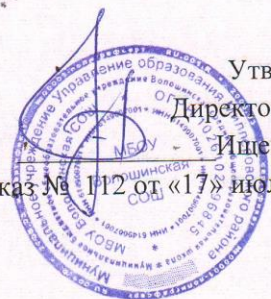


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Волошинская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено и принято.
на заседании Педагогического совета.
Председатель Ищенко Н.И.
Протокол № 16 от «10» июля 2023г.



Утверждаю.
Директор школы
Ищенко Н.И.
Приказ № 112 от «17» июля 2023г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
« Готов к труду и обороне (ГТО)»
для обучающихся 5-6 класса

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «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.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Игровое ГТО», являются:

- 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;
- 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 результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению 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.

В соответствии с ФГОС ООО, СОО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- 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 ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- 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.

Коммуникативные УУД:

- 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 учета интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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).

Содержание курса внеурочной деятельности 5-6 класс

Основы знаний

История создания «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта олимпийских игр. Физическая подготовка. 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 утренней гимнастики.

Из истории возникновения ГТО.

История развития ГТО в СССР и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Легкая атлетика бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 60м. Бег на длинные дистанции (1500 м),

Прыжки в длину с разбега с разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; специальные прыжковые упражнения. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.

Техника метания малого мяча 150гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки назад в группировке. Прыжки через скакалку.

Спортивные игры (на развитие скорости, быстроты и гибкости).

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. (Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с

помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), поднимание туловища в положении лежа за 30 секунд .

Спортивные мероприятия и праздники

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

Тематическое планирование 5-6 класс

	Наименование раздела	5 кл.	6 кл.	Количество часов		Виды деятельности
				Теория	Практика	
	Легкая атлетика	14	14	2	12	спортивно – оздоровительная
	Гимнастика	11	11	4	7	спортивно – оздоровительная
	Спортивный праздник	1	1		1	игровая
	Спортивные игры	5	5	3	2	игровая
	Контрольные испытания	3	3		3	спортивно- оздоровительная
	ИТОГО :	34	34	9	25	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Тема	Сроки проведения		примечание
		План	Факт	
	I четверть. Легкая атлетика (8ч)			
1.	Беседа «История создания ГТО. Ступени современного ГТО». Инструктаж по охране труда .	06.09		
2.	Стартовый контроль	13.09		
3	Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением.	20.09		
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) , Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м.	27.09		
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств(бег, метание.).Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	04.10		
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность.	11.10		
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	18.10		
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	25.10		
	II четверть (8ч) Гимнастика (7ч). Теория (1ч).			
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	08.11		
10	Гимнастика. Инструктаж по охране труда (акробатические упражнения) . Перекаты и кувырки вперед:	15.11		
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.	22.11		
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки назад в группировке.	29.11		
13	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку.	06.12		
14	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	13.12		
15	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя спрямыми ногами на полу	20.12		
16	Текущий контроль	27.12		
	III четверть Легкая атлетика (11ч)			

17	Инструктаж по охране труда на легкой атлетике.Прыжки в длину с места.	10.01		
18	Наклоны вперед из положения стоя	17.01		
19	Наклоны вперед из положения стоя	24.01		
20	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	31.01		
21	Правила выполнения упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	07.02		
22	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	14.02		
23	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	21.02		
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	28.02		
25	Правила выполнения упражнений. Наклоны вперед из положения стоя	06.03		
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).	13.03		
27	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).	20.03		
IV четверть (7ч) Легкая атлетика (6ч.) Теория (1ч).				
28	Охрана труда по легкой атлетике . Прыжки в длину с разбега. Прыжки через небольшие препятствия.	03.04		
29	Прыжки. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.	10.04		
30	Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.	17.04		
31	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.	24.04		
32	Прыжки в длину с места.	08.05		
33	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	15.05		
34	Спортивный праздник «День здоровья» Промежуточный контроль	22.05		

В соответствии с календарным годовым графиком МБОУ Волошинская СОШ на 2023-2024 учебный год календарно- тематическое планирование для 5 класса разработано на 34часа.
Программа будет выполнена путем уплотнения материала.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№п/п	Тема	Сроки проведения		примечание
		План	Факт	
I четверть Легкая атлетика (8ч.)				
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	06.09		
2.	Стартовый контроль	13.09		
3.	ГТО И его нормативы. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 400-500м.	20.09		
4.	Челночный бег 3*10 м. и 6*10м.	27.09		
5.	Техника метания малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность в коридор5-6 м.	04.10		
6.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.	11.10		
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	18.10		
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	25.10		
II четверть. (8ч) Гимнастика (7ч). Теория (1ч).				
9.	Техника безопасности по гимнастике. Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	08.11		
10.	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	15.11		
11.	Спортивная подготовка; ее цель и назначение. Формы планирования. Комплекс упражнений для развития гибкости.	22.11		
12.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы	29.11		
13.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы.	06.12		
14.	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	13.12		
15.	Текущий контроль	20.12		

16	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	27.12		
III четверть (11ч) Легкая атлетика (11ч)				
17	Прыжки через небольшие препятствия.	10.01		
18.	Прыжки в длину с места.	17.01		
19.	Игра волейбол.	24.01		
20.	Бег на длинные дистанции 1000 км	31.01		
21.	Упражнения на растягивание.	07.02		
22.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	14.02		
23.	Бег на результат (1км, 2 км)	21.02		
24.	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	28.02		
25.	Бег на длинные дистанции. Упражнение на развития выносливости.	06.03		
26.	Бег на длинные дистанции до 3 км. ОРУ.	13.03		
27	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	20.03		
IV четверть. (8ч.) Легкая атлетика (6ч.) Теория (1ч).				
28	Техник безопасности. Бег в равномерном темпе от 8до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	03.04		
29	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м	10.04		
30.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы и гибкости.	17.04		
31.	Челночный бег. Рывок гири. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Игра баскетбол.	24.04		
32.	Беседа : «Легкая атлетика как наиболее многочисленный вид в комплексе ГТО». Кросс до 8 мин. Игра волейбол.	08.05		
33.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Игра волейбол.	15.05		
34.	Спортивный праздник «День здоровья» Промежуточный контроль	22.05		

**В соответствии с календарным годовым графиком МБОУ Волошинская СОШ на 2023-2024 учебный год календарно- тематическое планирование для 6 класса разработано на 34часа.
Программа будет выполнена путем уплотнения материала.**

8-9 класс

№п/п	Тема	Сроки проведения		Форма
		План	Факт	
I четверть Легкая атлетика (8ч.)				
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.			Беседа , тренировка
2.	Стартовый контроль			Контрольные испытания
3.	ГТО И его нормативы. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 400-500м.			Тренировка
4.	Челночный бег 3*10 м. и 6*10м.			Тренировка
5.	Техника метания малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность в коридор5-6 м.			Тренировка
6.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.			Тренировка
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.			Тренировка
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.			Тренировка
II четверть. (8ч) Гимнастика (7ч). Теория (1ч).				
9.	Техника безопасности по гимнастике. Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие			Беседа, тренировка
10.	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие			Тренировка
11.	Спортивная подготовка; ее цель и назначение. Формы планирования. Комплекс упражнений для развития гибкости.			Тренировка
12.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы			Тренировка
13.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы.			Тренировка
14.	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.			Соревновани е
15.	Текущий контроль			Контрольные испытания

16	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.			Соревновани е
III четверть (10ч) Лыжи (7ч) Легкая атлетика (3ч)				
17	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.			Беседа Тренировка
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов. Бег на лыжах от 3 до 10 км			Тренировка
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов. Бег на лыжах от 3 до 10 км			Тренировка
20.	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.			Тренировка
21.	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.			Тренировка
22.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.			Тренировка
23.	Бег на результат (3км, 5 км)			Тренировка
24.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.			Тренировка
25.	Бег на длинные дистанции. Упражнение на развития выносливости.			Тренировка
26.	Бег на длинные дистанции до 3 км. ОРУ. Упражнения на растягивание. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.			Тренировка
IV четверть. (8ч.) Легкая атлетика (7ч.) Теория (1ч).				
27	Техник безопасности. Бег в равномерном темпе от 8до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.			Беседа, тренировка
28	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м			Тренировка
29.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы и гибкости.			Тренировка
30.	Челночный бег. Рывок гири. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Игра баскетбол.			Тренировка
31.	Беседа : «Легкая атлетика как наиболее многочисленный вид в комплексе ГТО». Кросс до 8 мин. Игра волейбол.			Беседа, Тренировка
32.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Игра волейбол.			Тренировка
33.	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.			Соревнование
34.	Спортивный праздник «День здоровья» Промежуточный контроль			Контрольные испытания

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет : внеурочная деятельность

Класс _____

Учитель _____

2022-2023 учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки	Выполнение в часах	
		по плану	дано			В полном объеме	Часы перен есенн ые на след.у чебны й год