

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами «Физическая культура». Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы», «Физическая культура. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. (5-9) классы», «Физическая культура. Предметная линия учебников и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа предусматривает ориентацию реализующих её педагогов (учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, педагогом дополнительного образования) на следующие *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.

В процессе реализации программы предполагается решение 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 осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разрабатывается 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 преем- п ценность 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.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе.

Режим занятия 1 раз в месяц по 1 ч.

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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-9 КЛАССОВ

Наименование темы	Количество часов			
	всего	теория	практика	
Вводное занятие	1	1	ВНЕ ЗАНЯТИЙ центр образования цифрового и гуманитарного профилей «ТОЧКА РОСТА»	
Занятие образовательно-познавательной направленности	1	1		
Теория бега на 60 м и 100м	0.5	0.5		
Теория бега на 1,5 (2) км	0.5	0.5		
Теория подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики)	0.5	0.5		
Теория подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	0.5	0.5		
Теория сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу	0.5	0.5		
Теория наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	0.5	0.5		
Теория прыжка в длину с разбега	0.5	0.5		
Теория прыжка в длину с места толчком двумя ногами	0.5	0.5		
Теория Метания мяча 150 г на дальность	0.5	0.5		
Беседы о комплексе «Готов к труду и обороне»	1	1		
Пробные испытания	-	-		1.5
Итого	9	6.5		

Содержание программы.

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.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

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

Бег на 60 м и 100 м (8 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**).

Бег на 1,5 (2) км (8 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.

Теория подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (0.5 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.

Теория подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) (0.5 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.

Теория сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (0.5 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.

Теория наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (0.5 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.

Теория прыжков в длину с разбега (0.5 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.

Теория прыжков в длину с места толчком двумя ногами (0.5 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.

Теория метание мяча 150 г на дальность (0.5 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.

Беседы о комплексе «Готов к труду и обороне» в Самарской обл., районе, центры тестирования, как сдать номы ГТО и т.д.

Пробные испытания. Запись на портале и сдача испытаний в живую

Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Календарно-тематическое планирование

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Готов к Труду и Обороне»

П/ №	Дата	Тема занятия
сентябрь		
1	12.09.19*	Вводное занятие
октябрь		
4	31.10.19	Занятие образовательно-познавательной направленности
ноябрь		
8	28.10.19	Теория бега на 60 м и 100м
декабрь		
9	12.12.19	Теория бега на 1,5 (2) км
январь		
		Теория подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики) Теория подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)
февраль		
11		Теория сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Теория наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу
март		
13		Теория прыжка в длину с разбега. Теория прыжка в длину с места толчком двумя ногами
апрель		
15		Теория Метания мяча 150 г на дальность. Беседы о комплексе «Готов к труду и обороне»
май		
17		Пробные испытания

*- *примерные даты проведения занятия*

Планируемые результаты

Раздел программы	Планируемые результаты		
	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
<i>Основы знаний</i>	<p>Понимание роли и значения ГТО в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.</p>	<p>Познавательные: знания основ реализации проектно-исследовательской деятельности; умение проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; осуществление расширенного поиска информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.</p> <p>Коммуникативные: умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; умение формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; планирование путей достижения целей.</p>	<p>Сформированные гражданские чувства патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; сформированное ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p>
<i>Общая</i>	Формирование	Регулятивные: формулирование учебной	Сформированные коммуникативные

<p>физическая подготовка</p>	<p>коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p>	<p>задачи; умение выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; поиск необходимой информации, осуществление действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: использование общих приемов решения поставленных задач; умение проходить тестирование, выполнять челночный бег, прыгать в длину с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега способом «перешагивание», бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правой и левой рукой, выполнять беговые упражнения, пробегать отрезки разной величины, метать малый мяч.</p> <p>Коммуникативные: умение ставить вопросы, обращаться за помощью, точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Владение формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p>	<p>компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p>	<p>Коммуникативные: умение задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; осуществление взаимного контроля; использование речи для планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p>Регулятивные: формулирование учебной задачи; выбор действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Умение адекватно понимать</p>	<p>Сформированные коммуникативные компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p>

		<p>оценку взрослого и сверстников, поиск необходимой информации.</p> <p>Познавательные: умение проходить тестирование, выполнять челночный бег, прыгать в длину с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега способом «перешагивание», бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правой и левой рукой, выполнять беговые упражнения, пробегать отрезки разной величины, метать малый мяч.</p>	
Туристический поход	<p>Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</p>	<p>Познавательные: умение раскладывать палатку, зажигать костер из подручных материалов, уметь приготовить пищу в отдаленных местах от дома.</p> <p>Регулятивные: умение выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Коммуникативные: умение ставить вопросы, обращаться за помощью, точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p>	<p>Сформированные коммуникативные компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p>