


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа с.Джигда  
Аяно-Майского муниципального района Хабаровского края

**Принята:**  
педагогическим  
советом МКОУ ООШ с.Джигда  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**Утверждена:**  
и.о. директором  
МКОУ ООШ с.Джигда  
  
Приказ № 30/1 от  
30.08.2024 г.

## Рабочая программа по внеурочной деятельности

"ГТО"

5 класс

на 2024-2025 учебный год

**Составитель:**  
учитель физической культуры  
Аларушкин Б.Л.,

с.Джигда 2024

Данная рабочая программа разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»;

- учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №5.

### **Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения: **Коммуникативные:**

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

**Регулятивные:**

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Познавательные:**

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу**

«Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА<sup>1</sup>

Раздел 1. Основы знаний (3ч)

**Вводное занятие (1ч).**

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 (1ч).**

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений<sup>1</sup> и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Занятие образовательно-познавательной направленности (1ч).**

---

<sup>1</sup>Учебное пособие. Внеурочная деятельность. «Подготовка к сдаче комплекса ГТО». В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 16 с.

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 – 24ч.**

**Бегна 60 м (2 ч).** 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, принятии стартовых положений по командам «Настарт!», «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 эстафеты с бегом 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**).

**Бегна 1,5(2) км (3ч).** Повторный бегна **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) (1ч).**

Подтягивание из виса стоя на перекладине, грифа 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) (2ч).**

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 (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 вперед из положения стоя прямыми ногами на полу (2ч).**

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.

### **Прыжок в длину с разбега (2ч).**

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 (2ч).**

Прыжок вверх с размахом рук вверх из упора присев мягким приземлением в полуприсед, руки вперед. 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 (2 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.

**Бег на лыжах (4 ч).** Передвижение скользящим 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».

#### **Стрельба из пневматической винтовки (2 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».

#### **Туристский поход с проверкой туристских навыков (1 ч).**

Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий (овраги, крутые склоны, ручьи), ориентирование на местности по карте и компасу.

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч)**

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы темы занятий	Кол-во часов
1	Раздел 1. Основы знаний	3
2	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	24
3	Раздел 3. Спортивные мероприятия	7
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс.

№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
<b>Раздел 1. Основы знаний - 1ч</b>				
1	<i>Комплекс ГТО общеобразовательной организации</i>	1	1 неделя	
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей - 6ч</b>				
2	Бег на 60 м	1	2 неделя	
3-4	Бег на 1,5(2) км	2	3,4 неделя	
5	Метание мяча 150 г на дальность	1	5 неделя	
6	Прыжок в длину с разбега	1	6 неделя	
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	7 неделя	
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия (1ч)</b>				
8	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	8 неделя	
<b>Раздел 1. Основы знаний - 1ч</b>				
9	<i>Туризм как средство физического воспитания школьников</i>	1	9 неделя	
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (6ч)</b>				
10	Наклон вперёд, из положения, стоя прямыми ногами на полу	1	10 неделя	
11-12	Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)	2	11, 12 неделя	
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	13 неделя	
14	Наклон вперёд из положения, стоя прямыми ногами на полу	1	14 неделя	
15	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1	15 неделя	
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия - 1ч</b>				
16	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	16 неделя	
<b>Раздел 1. Основы знаний - 1ч</b>				

17	<i>Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе</i>	1	17 неделя	
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей – 4ч</b>				
18-21	Бег на лыжах	4	18,19,20,21 неделя	
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия – 3ч</b>				
22	«Ану-ка, мальчики!», «Ану-ка, девочки!»	1	22 неделя	
23	«Мы готовы к ГТО!»	1	23 неделя	
24	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества	1	24 неделя	
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей – 8ч</b>				
25	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	25 неделя	
26-27	Стрельба из пневматической винтовки	2	26,27 неделя	
28	Бег на 60 м.	1	28 неделя	
29	Бег на 1,5(2) км	1	29 неделя	
30	Метание мяча 150 г на дальность	1	30 неделя	
31	Прыжок в длину с разбега	1	31 неделя	
32	Туристский поход с проверкой туристских навыков	1	32 неделя	
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия – 2ч</b>				
33	«Мы готовы к ГТО!»	1	33 неделя	
34	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню Победы	1	34 неделя	

### Лист коррекции рабочих программ по ГТО 5 класса

№урока по порядку	№уроков, в которых вносятся изменения	Содержание (темы уроков)	Основание (приказ директора)	Контроль