



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 16»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Рассмотрено на заседании ШМО МБОУ «СОШ № 16»  «28» августа 2017 г.	«Согласовано» Зам.директора по УВР МБОУ «СОШ № 16»  /Л.И.Бутерина/ «29» августа 2017 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 16»  /Л.Н.Ахтырченко/  Приказ № <u>236</u> -од от «30» августа 2017 г.
--	--	---

**Рабочая программа**  
**спортивной секции «Игровое ГТО»**  
**для обучающихся 5 - 7 классов**  
**на 2017 - 2018 учебный год**  
срок реализации программы – 1 год

**Составитель**

Пененко Ольга Михайловна,  
педагог организатор

## **Пояснительная записка**

Настоящая программа спортивно-оздоровительного направления «Игровое ГТО» разработана в соответствии с Федеральным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом МОиН РФ № 1897 от 17.12.2010 год, с изменениями и дополнениями, письмом департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерной основной образовательной программе основного общего образования» от 01.11.2011 г. № 03-766, на основании авторской программы для общеобразовательных учреждений ««Физическая культура» 5-9 классы», автор А.П. Матвеев, приказа МОиН РФ № 1008 от 29.08.13 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Общая характеристика спортивного кружка**

#### **Цели и задачи**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию.

Для повышения интереса школьников к комплексу ГТО, удовлетворения их разнообразных потребностей данная программа ориентирована на:

- 1) совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации»;
- 2) оценку ГТО как важного элемента системы физического воспитания школьников;

**Цель** курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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, приобретенных 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 обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях

физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

### **Место курса внеурочной деятельности**

Данная программа предназначена для обучающихся 5-7 классов в объеме 70 ч. Режим занятий 1 раз в неделю по 2 ч. Основное содержание программы осваивается учащимися на учебно-тренировочных занятиях, которые проводятся во внеучебное время.

Количество обучаемых — 20 человек. В состав принимаются обучающиеся относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

### **Система УМК**

«Физическая культура. 5-7 класс», Учебник для общеобразовательных учреждений, авторы Т.П. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (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.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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.

**Предметные результаты** отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **1. Основы знаний**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й, 4-й ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.

#### **2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей**

Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»: «Тяни в круг», «Удержись в круге», «Бой петухов», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.

Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»: «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька-встанька», «Книжка», «Страус», «Уголок», «Осьминог», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ежик», «Слон», и др. игры по выбору.

Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м: «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и т.д.);

Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», школьниками 13-15 лет - «Бег на 2 км или на 3 км»: «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот», «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом по выбору.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега или с места»: «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.

Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингинов», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г: «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору.

Подвижные игры на меткость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м»: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «По наземной мишени», «Точная подача», «Воздушная цель», «Точный бросок», «Метко в цель», «Броски в мишени», «Сходу в цель», «Попади в корзину», и др. игры на меткость по выбору.

### 3. Спортивные мероприятия

Спортивные соревнования по играм ГТО. Соревновательные подвижные игры. Викторина о комплексе ГТО. Проведение соревнований по видам ГТО.

## Тематическое планирование

№ раздела по п/п	Название темы раздела	Количество часов, отводимых на их изучение
<b>1.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>3</b>
	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1

	Физическая подготовка — основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	1
	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями	1
<b>2.</b>	<b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>	<b>60</b>
	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м	8
	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на 2км или на 3 км».	8
	Подвижные игры для подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»	8
	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	8
	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега или с места»	8
	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г	8
	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м»	6
	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»	6
<b>3.</b>	<b>Спортивные мероприятия</b>	<b>7</b>
	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2
	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2
	Викторина «Что такое ГТО»	1
	«Мы готовы к ГТО!»	2
<b>4.</b>	<b>Всего</b>	<b>70</b>

### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата проведения	Корректуровка
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Анонс будущих занятий. Бег 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Простые пятнашки».	2	0,5	1,5	4.09	
2	Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи. Виды	2	0,5	1,5	11.09	

	испытаний 3-й, 4-й ступеней. Бег 60 м. Эстафеты с бегом и прыжками. П/игра: «Волки и овцы», «Вызов номеров».					
3	Бег 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Простые пятнашки», «Черные и белые». Встречные эстафеты с бегом и прыжками.	2	-	2	18.09	
4	Бег 60 м. Эстафеты с ведением мяча, передачей мяча. Встречные эстафеты с бегом и прыжками. П/игра: «Пятнашки с мячом».	2	-	2	25.09	
5	Бег на 1,5 км или на 2 км. Развитие выносливости в п/играх: «Смена лидеров», «Гонки по кругу». Мини-футбол.	2	-	2	2.10	
6	Понятие «физическая подготовка». Бег на 1,5 км или на 2 км. Развитие выносливости в п/играх: «Не давай мяча водящему», «Гонки с выбыванием». Мини-футбол.	2	0,2	1,8	9.10	
7	Физические качества, средства и методы их развития. Бег на 1,5 км или на 2 км. Развитие выносливости в п/играх: «Встречная эстафета», «Команда быстроногих».	2	0,3	1,7	16.10	
8	Бег на 1,5 км или на 2 км. Развитие выносливости в п/играх: «Следуй за мной», «Круговорот». Мини-футбол.	2	-	2	23.10	
9	Спортивные соревнования «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	2	-	2	30.10	
10	Физические качества, средства и методы их развития. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Развитие силы в п/играх: «Тяни в круг», «Кто сильнее».	2	0,2	1,8	13.11	
11	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Развитие силы в п/играх: «Бег на руках», «Эстафета с набивными мячами». Перетягивание каната.	2	-	2	20.11	
12	Характеристика типовых травм, причины их возникновения. Подтягивание на перекладине. Развитие силы в п/играх: «Удержись в круге», «Бой петухов», Перетягивание каната.	2	0,2	1,8	27.11	
13	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Развитие силы в п/играх: «Кто сильнее», «Перетягивание в парах».	2	-	2	4.12	
14	Первая помощь при травмах во время занятий. Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «На прорыв», «Крепче круг».	2	0,3	1,8	11.12	
15	Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/игры для развития мышц пресса и скоростно-силовых качеств: «Уголок», «Ванька-встанька».	2	-	2	18.12	
16	Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/игры для развития мышц пресса и скоростно-силовых качеств: «Уголок»,	2	-	2	25.12	

	«Книжка».					
17	Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/игры для развития мышц пресса и скоростно-силовых качеств: «Крепче круг», «Ванька-встанька».	2	-	2	15.01	
18	Викторина «Что такое ГТО». Прыжок в длину с разбега или с места. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Кто быстрее», «Удочка».	2	1	1	22.01	
19	Физические качества, средства и методы их развития. Прыжок в длину с разбега или с места. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Борьба за мяч», «Занимай место».	2	0,3	1,7	29.01	
20	Прыжок в длину с разбега или с места. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Эстафеты с бегом, прыжками», «Дальше всех».	2	-	2	5.02	
21	Прыжок в длину с разбега или с места. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Рыбаки и рыбки», «Прыгуны».	2	-	2	12.02	
22	Прыжок в длину с разбега или с места. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Лабиринт», мини-баскетбол.	2	-	2	19.02	
23	Первая помощь при травмах во время занятий. Метание мяча весом 150 г. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Передачи волейболистов», «Только снизу».	2	0,3	1,7	26.02	
24	Метание мяча весом 150 г. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Точная подача», мини-волейбол.	2	-	2	5.03	
25	Метание мяча весом 150 г. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Кто дальше?», мини-волейбол.	2	-	2	12.03	
26	Метание мяча весом 150 г. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Эстафеты с метанием мяча на точность, на дальность», мини-волейбол.	2	-	2	19.03	
27	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).	2	-	2	26.03	
28	Метание мяча весом 150 г. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Эстафеты с метанием мяча на точность, на дальность», «Толкание ядра» (с набивным мячом).	2	-	2	2.04	
29	Стрельба из пневматической винтовки. П/игры на меткость: «Точный бросок», «Метко в цель».	2	-	2	9.04	
30	Стрельба из пневматической винтовки. П/игры на меткость: «Попади в корзину», «Зоркий глаз», дартс.	2	-	2	16.04	
31	Стрельба из пневматической винтовки. П/игры на меткость: «По наземной мишени»,	2	-	2	23.04	

	«Сходу в цель», дартс.					
32	Первая помощь при травмах во время занятий. Наклон вперед из положения стоя. П/ игры на развитие гибкости: «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов».	2	0,2	1,8	30.04	
33	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. П/ игры на развитие гибкости: «Прыгуны и ползуны», «Мостики».	2	-	2	7.05	
34	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. П/ игры на развитие гибкости: «Кувырок с мячом», «Под скакалочкой».	2	-	2	14.05	
35	Соревнования по испытаниям: «Мы готовы к ГТО!»	2	-	2	21.05	