

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение  
средняя школа «Школа радости»**

г.о. Люберцы

**УТВЕРЖДАЮ:**  
*Директор НЧ СОУ «Школа  
радости»*

\_\_\_\_\_ /*Е.А. Ременяк*/

\_\_\_\_\_  
*(дата)*

**М.П.**

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
мастерская «Твои возможности»**

направление: спортивно-оздоровительное

**5 класс**

35 часов

Автор-составитель: Чикичев Вадим Геннадьевич,  
учитель физической культуры

2020 г.

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность программы**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Твои возможности» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. Занятия мастерской «Твои возможности» реализуют 3 час изучения учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе. При составлении данной рабочей программы учитывались рабочая программа по физической культуре для 5 класса НЧ СОУ «Школа радости», авторская программа Ляха В.И., а также Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) (Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540). Использование ГТО как элемента физического воспитания ориентировано на формирование культуры здоровья обучающихся, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической культуры в целом. Занятия мастерской «Твои возможности» позволяют не только приобщить школьников к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом, но также (и даже в первую очередь) использовать эти занятия для воспитания гармонично развитой личности, данная рабочая программа позволяет осуществить личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников и их подготовке выполнения норм комплекса ГТО.

### **Цели и задачи программы**

Основные цели и задачи мастерской "Твои возможности" в 5 классе

- 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;
- 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 обучающихся 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 введении здорового образа жизни.

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

Планируемые результаты освоения программы мастерской "Твои возможности" связаны с достижением личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Формы организации и режим занятий**

Основной формой организации деятельности обучающихся являются занятия, включающие теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: физические упражнения и выполнение нормативов. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занятия мастерской проводятся как в помещении школы, так и на свежем воздухе с соблюдением правил техники безопасности.

Программа рассчитана на 35 часов в год из расчета 1 час в неделю.

Для выявления и оценки результативности используется технология «Портфолио».

Формой подведения итогов освоения программы является выполнение нормативов комплекса ГТО, относящихся как к части обязательных испытаний, так и испытаний по выбору.

Для оценивания выполнения нормативов комплекса ГТО используются нормативы испытаний III ступени (11-12 лет) и IV ступени (13-15 лет).

<b>III ступень (11-12 лет)</b> <b>Испытания</b>	<b>Нормативы</b>					
	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	<b>Бронза</b>	<b>Серебро</b>	<b>Золото</b>	<b>Бронза</b>	<b>Серебро</b>	<b>Золото</b>
<b>Обязательные испытания</b>						
<i>Бег на 30 м (с)</i>	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
<i>Или бег на 60 м (с)</i>	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
<i>Бег на 1500 м (мин, с)</i>	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
<i>Или бег на 2000 м (мин, с)</i>	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
<i>Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</i>	3	4	7	-	-	-
<i>Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)</i>	11	15	23	9	11	17
<i>Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</i>	13	18	28	7	9	14
<i>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)</i>	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>Испытания по выбору</b>						
<i>Челночный бег 3*10 м (с)</i>	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
<i>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см</i>	150	160	180	135	145	165
<i>Метание мяча весом 150 г (м)</i>	24	26	33	16	18	22
<i>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</i>	32	36	46	28	30	40

<b>IV ступень (13-15 лет)</b> <b>Испытания</b>	<b>Нормативы</b>					
	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	<b>Бронза</b>	<b>Серебро</b>	<b>Золото</b>	<b>Бронза</b>	<b>Серебро</b>	<b>Золото</b>
<b>Обязательные испытания</b>						
<i>Бег на 30 м (с)</i>	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
<i>Или бег на 60 м (с)</i>	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
<i>Бег на 2000 м (мин, с)</i>	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
<i>Или бег на 3000 м (мин, с)</i>	15,20	14,50	13,00	-	-	-
<i>Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</i>	6	8	12	-	-	-
<i>Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)</i>	13	17	24	10	12	18
<i>Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</i>	20	24	36	8	10	15
<i>Наклон вперед из положения</i>	+4	+6	+11	+5	+8	+15

<i>стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)</i>						
<b>Испытания по выбору</b>						
<i>Челночный бег 3*10 м (с)</i>	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
<i>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см</i>	170	190	215	150	160	180
<i>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</i>	35	39	49	31	34	43
<i>Метание мяча весом 150 г (м)</i>	30	34	40	19	21	27

### Содержание программы

Выбранные нормативы комплекса ГТО и физкультурно-оздоровительные игры соответствуют социально-психологическим особенностям школьников данного возраста. Содержание рабочей программы адаптировано под материально-технические условия НЧ СОУ «Школа радости» и соответствует принципу вариативности, заложенному в перечне нормативов испытаний комплекса ГТО.

Раздел 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Техника безопасности при выполнении нормативов комплекса ГТО.

Раздел 2. Развитие быстроты. Быстрота как двигательное качество. Упражнения, развивающие быстроту ответной реакции, способствующие возможно более быстрому выполнению движений; облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Подвижные игры. Челночный бег. Бег 30 м, 60 м, 1500 м, 2000 м. Выполнение нормативов комплекса ГТО.

Раздел 3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Общеразвивающие силовые упражнения. Подвижные игры. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выполнение нормативов комплекса ГТО.

Раздел 4. Развитие гибкости. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Активные и пассивные упражнения на растягивание. Подвижные игры. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Метание мяча. Выполнение нормативов комплекса ГТО.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительные соревнования «Мы готовы к ГТО!».

Данная программа имеет возможности вариативности и динамичности. При работе программа подвергается определенной корректировке с целью повышения эффективности работы мастерской, а также в случае низкой результативности, изменению неэффективных форм работы.

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема	Количество часов		Планируемая дата проведения	Примечание
		Теория	Практика		
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		03.09	
2	Физическая подготовка	0,5	0,5	10.09	

	- основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость				
3	Техника безопасности при выполнении нормативов комплекса ГТО	1		17.09	
4	Развитие быстроты. Быстрота как двигательное качество.	1		24.09	
5	Упражнения, развивающие быстроту ответной реакции, способствующие возможно более быстрому выполнению движений; облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения		1	01.10	
6	Подвижные игры		1	08,10	
7-8	Челночный бег	1	1	15.10 22.10	
9-10	Бег 30 м, 60 м, 1500 м, 2000 м	1	1	05.11 12. 11	
11-12	Выполнение нормативов комплекса ГТО		2	19 11 26.11	
13	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	1		03.12	
14	Общеразвивающие силовые упражнения		1	10,12	
15	Подвижные игры		1	17.12	
16-17	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	1	24.12 14.01	
18-19	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	1	21.01 28.01	
20-21	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	04.02 11.02	
22-23	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	18.02 25.02	
24-25	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	04.03 18.03	
26-27	Выполнение нормативов комплекса ГТО		2	25.03 01.04	

28	Развитие гибкости	1		08.04	
29	Упражнения, направленные на развитие гибкости. Активные и пассивные упражнения на растягивание		1	15.04	
30	Подвижные игры		1	22.04	
31-32	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	29.04 06.05	
33	Метание мяча	0,5	0,5	13.05	
34	Выполнение нормативов комплекса ГТО		1	20.05	
35	Спортивно-оздоровительные соревнования «Мы готовы к ГТО!»		1	27.05	

#### Учебно-методическое обеспечение

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура. 5-7 классы / Под ред. Виленского М.Я. М.: Просвещение, 2017
2. <https://www.gto.ru>

<p><b>СОГЛАСОВАНО.</b>          Протокол № 1 заседания кафедры внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительного, художественно-эстетического, дополнительного образования и классного руководства от 25.08.2020</p> <p>_____</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО.</b>          Заместитель директора по ВР _____          / <u>А.С. Орлова</u> /          _____          (дата)</p>
---	--