

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Лицей 26»

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры естественнонаучных дисциплин

Протокол № от 3 от 27 августа 2021г.

Руководитель кафедры

Трефилова Л.В

Введена в действие

Педагогический совет № 9 от 30 августа 2021г.

Утверждено приказом № 26/1-ОД от 31 августа 2021г.

Директор МБОУ «Лицей № 26»

Л.В. Томашова

Рабочая программа внеурочной деятельности

по предмету «Нормы ГТО»

5-9 класс

Составитель: Маргасов Г.С, Шадрина Ю.А.. учителя физической культуры,
высшей категории

2021., г. Сарапул

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Подготовка к ГТО» являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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 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 и 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 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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа предусматривает ориентацию 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, 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.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (III ступень - возрастная группа 11-12 лет (5-6 классы), IV ступень – возрастная группа 13-15 лет (7-9 классы), рассчитана на 5 лет. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Содержание программы

Основы знаний 5 часов

ГТО – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Режим дня. Правила построения тренировки.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. 23 часа

Бег 30м, 60 м. Бег 1000 м. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель и на дальность. Сгибание и разгибание рук. Наклон вперед из положения стоя и сидя. Подтягивание из виса. Кроссовая и лыжная подготовка

Физкультурно – оздоровительная деятельность 6 часов

«Веселые старты» (спортивные эстафеты), соревнования ГТО. Спортивные игры: пионербол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры (в процессе занятий). Выполнение норм комплекса (тестирование)

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	
		III ступень 5-6 класс	IV ступень 7-9 класс
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1	1
2	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	1
3	Бег 30 м. Метания мяча на дальность.	1	1
4	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	1
5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	1
6	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук	1	1
7	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	1
8	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	1
9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1	1
10	Подвижные игры. Пионербол.	1	1
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1	1
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	1
13	«Веселые старты»	1	1
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1	1
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	1	1
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1	1
17	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра.	1	1
18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1	1
19	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	1
20	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	1
21	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	1
22	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1	1
23	Игра в ручной мяч	1	1
24	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	1
25	Игра «мини-баскетбол»	1	1
26	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1	1
27	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	1
28	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	1
29	Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания	1	1
30	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1	1

31	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	1
32	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук	1	1
33	Выполнение норм комплекса ГТО	1	1
34	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	1	1
	Итого:	34	34