

Администрации Кирилловского муниципального округа

БОУ "Кирилловская СШ"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол № 1 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Архипова В.В.
Приказ №81 от «29»
августа 2024 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Подготовка к ГТО»
спортивно - оздоровительное

1 год, 9 класс

34 часа

Программа составила:

Корешкова А. М.,
учитель физической культуры,
высшая категория

г. Кириллов, 2024 г.

Введение

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Возрастная группа учащихся.

Возрастная группа учащихся 14-15 лет

Объем часов Программа «Подготовка к ГТО» рассчитана на 34 часа в год.

1. Цели и задачи.

Цель: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Задачи:

- 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.

Формы и методы работы

Форма организации занятий – кружок. Форма занятий работы – групповая, тестирование. Метод работы - словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Режим занятий

Занятия продолжительностью 40 минут проводятся 1 раз в неделю.

РАЗДЕЛ 1. Планируемые результаты освоения курса

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «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.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО», являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению 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.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы 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.

РАЗДЕЛ 2. Содержание курса

1. Основы знаний (в процессе занятий).

Г Т О – что это такое; Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО; Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО; История создания комплекса ГТО; Режим

дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО; Заполнение дневника самоконтроля; ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Правила техники безопасности на тренировках.

2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (29 часов)

Бег 30м; Бег (смешанное передвижение) 1000 м.; Челночный бег; Прыжки в длину с места; Метание мяча в цель; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; Наклон вперед из положения стоя и сидя; Подтягивание из виса; Кроссовая подготовка;

3. Спортивные мероприятия (3 часа)

4. Выполнение норм ГТО (2 часа). Итоговый контроль.

РАЗДЕЛ 3. Тематический план

№ п/п	Название разделов, тем, модулей	Кол-во часов	Распределение часов		
			теория	практика	презентация результатов
1	Основы знаний	В процессе занятий			
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	29	-	29	
3	Спортивные мероприятия	3	-	-	3
4	Выполнение норм ГТО	2	-	-	2
	всего	34		29	5

Календарно - тематическое планирование программы «Готовимся к сдаче нормативов ГТО»

№ п/п	Название разделов, тем, модулей	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения	Виды деятельности
1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	ТБ на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	групповая	беседа тренировочная
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	групповая	тренировочная
3	Соревнования	1	Стартовый контроль	групповая	Тестирование тренировочная
4 5	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	групповая	тренировочная

6	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	групповая	беседа тренировочная
7 8	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	групповая	тренировочная
9	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег 1000 м.	групповая	беседа тренировочная
10	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная
11	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	групповая	тренировочная
12	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, Подтягивания из виса на высокой/низкой перекладине.	групповая индивидуальная	беседа тестирование тренировочная
13	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег 1000 м.	групповая	беседа тренировочная
14	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная
15	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	групповая	беседа игровая тренировочная
16	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, Подтягивания из виса на высокой/низкой перекладине	групповая	соревновательная

17	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная
18					
19	Соревнования	1	Промежуточный контроль	групповая индивидуальная	тестирование тренировочная
20	Спортивные мероприятия	1	Эстафеты	групповая	игровая тренировочная
21	Спортивные мероприятия	1	Участие в фестивале ГТО	групповая	игровая тренировочная
22	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	3	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости	групповая	тренировочная
23					
24					
25	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	групповая индивидуальная	тренировочная
26	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная
27					
28	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, Подтягивания из виса на высокой/низкой перекладине	групповая	тренировочная
29	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	групповая	соревновательная
30					
31	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	групповая	тренировочная
32					
33-34	Выполнение норм ГТО	2	Итоговый контроль	групповая индивидуальная	тестирование

Результативность освоения программы

Результатом освоения программы будет успешное выполнение комплекса ГТО согласно уровням подготовленности обучающихся.

Литература.

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
- 2.«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
3. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974
4. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П.Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян.
5. <http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
6. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
7. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
8. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983