

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Липковская средняя общеобразовательная школа № 2»
муниципального образования Киреевский район

Рассмотрена
на заседании ШМО
учителей начальных классов
протокол № 22 от 31.08.2023 г.
Т.В. Капустникова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
З.В. Фадеева 31.08.2023 г.



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
Курса «Готовимся сдавать ГТО»**

Направленность: физкультурно-спортивная и оздоровительная
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 11-12 лет
Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор-составитель:
Яненко Юлия Геннадьевна

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С. Кузнецов; Г.А. Колодницкий, положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) и комплексной программы физического развития (автор В.И. Лях)

Цель комплекса ГТО:

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация

Программа “На пути к сдаче ГТО” адресована для учащихся 6х классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке и лекций по теории физической культуры.

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Задачи программы:

- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание ценностных ориентаций на ЗОЖ;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках;
- овладение информацией о ВФСК ГТО, порядке сдачи нормативов;
- подготовка и подбор участников соревнований ГТО

Результаты освоения программы внеурочной деятельности

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 «Навстречу 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).

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание программы. 6 класс

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Нормативы комплекса данной возрастной ступени. Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов упражнений.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из электронного оружия.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полу-шпагат, растяжка.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль; соревновательная деятельность в рамках проведения спортивных эстафет и подвижных игр.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Оздоровительный бег.	1	лекция тренировка
2.	ВФСК ГТО. Роль и значение. Нормативы. Техника высокого старта. Финиширование.	1	лекция, тренировка
3.	Стартовый контроль. Пробное тестирование обязательных нормативов ГТО.	1	тестирование
4.	Бег в равномерном темпе. Техника метания малого мяча на дальность. Челночный бег.	1	тренировка
5.	Упражнения на развитие координации. Челночный бег. Метание мяча в цель.	1	тренировка
6.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	тренировка
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из электронного оружия.	1	лекция тренировка
8.	Бег в равномерном темпе. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
9.	Прыжки в длину с места. Челночный бег. Эстафеты со скоростной направленностью.	1	тренировка соревнования
10.	Физические качества. Поднимание туловища в положении лёжа, поднимание ног в висе.	1	лекция тренировка
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция тренировка
12.	Здоровье и здоровый образ жизни. Упражнения для развития силы. Подтягивание.	1	лекция тренировка
13.	Подвижные игры на развитие ловкости и координации. Эстафеты силовой направленности.	1	тренировка соревнования
14.	Упражнения на развитие гибкости. Тестирование норматива ГТО по гибкости. Пресс.	1	тренировка тестирование
15.	Сгибание рук в упоре. Силовые упражнения с набивными мячами. Подтягивание.	1	тренировка
16.	Тестирование норматива ГТО по силовым упражнениям. Упражнения на расслабление.	1	тестирование

17.	Инструкция по сдаче нормативов ГТО. Регистрация на сайте ГТО. Упражнения на координацию.	1	лекция тренировка
18.	Прыжковые упражнения со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	1	тренировка
19.	Эстафеты со скоростно-силовой направленностью. Упражнения на развитие внимания и ловкости.	1	тренировка соревнования
20.	ПТБ на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. Подбор стиля.	1	лекция тренировка
21.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах.	1	тренировка
22.	Различные вариации лыжных ходов. Бег на лыжах. Тестирование нормативов ГТО по лыжам.	1	тестирование тренировка
23.	Подвижные игры с мячом.. Метание мяча на дальность. Эстафеты с прыжками.	1	тренировка соревнования
24.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Челночный бег.	1	тренировка
25.	Прыжки в длину с места. Много скоки. Бег с ускорением и чередованием. Силовые упражнения.	1	тренировка
26.	Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	тренировка
27.	Отработка техники старта. Техника финиширования. Эстафеты со скоростной направленностью.	1	тренировка соревнования
28.	Эстафеты со скоростно-силовой направленностью. Метание на дальность. Челночный бег.	1	тренировка соревнования
29.	Метание в цель. Отработка техники спринтерского бега. Эстафетный бег. Подвижные игры.	1	тренировка
30.	Бег в равномерном темпе. Прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Подвижные игры.	1	тренировка
31.	Отработка техники прыжка в длину с разбега. Подбор разбега. Метание в цель.	1	тренировка
32.	Итоговый тестовый контроль. Пробное тестирование обязательных нормативов ГТО.	1	тестирование

33.	Оздоровительный бег и ходьба. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	1	тренировка
34.	Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.	1	тренировка
Итого		34	

Список литературы

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. <https://www.gto.ru/>