

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №122 имени Дороднова В.Г.» городского округа Самара**

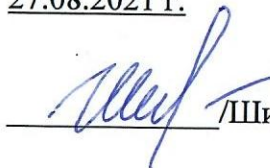
«Утверждаю»
Директор МБОУ Школы № 122
г.о. Самара
Приказ № 50 от 27.08.2021 г.



 /Вердыева О.А./

«Проверено»
Заместителем директора

27.08.2021 г.

 /Шикина И.В./

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
Протокол № 1
27.08.2021 г.

 /Мурлатова Е.В./

Рабочая программа внеурочной деятельности

Курс: «ГТО»

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 5-9

Учитель: Ионова Людмила Павловна

Пояснительная записка

Программа «ГТО», направлена на подготовку к сдаче тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, рабочими программами «Физическая культура». Предметная линия учебников М.Я Веленского, В.И. Ляха.

Программа предусматривает ориентацию реализующих её педагогов (учителей физической культуры) на следующие цели:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.
- Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном 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, приобретённых на уроках физической культуры.
- Развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма.
- Обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеоздоровительной 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 детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физическим совершенствованием и ведении здорового образа жизни.

Программа разрабатывается с учётом следующих принципов:

принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Программа «ГТО» ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (5-9 классы).

Программа рассчитана на 5 лет и имеет общий объем 170 часов, по 34 часа в год. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются *школьники относящиеся к основной группе здоровья*, на основании результатов диспансеризации или 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 указывается диагноз и 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.

Планируемые личностные результаты по направлениям:

Цель – индивидуализация личности обучающихся посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью

Решаются вопросы:

В области *познавательной культуры*:

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
 - формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения,
 - расширение двигательного опыта,
 - совершенствование функциональных возможностей организма,
- создание представления об индивидуальных физических возможностях организма,

В области *эстетической культуры*:

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

В области *трудовой культуры*:

- умение планировать режим дня, умение содержать в порядке спортивную одежду, инвентарь.
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- формирование здорового образа жизни.

В области *нравственной культуры*:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания,
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения.

В области *физической культуры*:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

В области *коммуникативной культуры*:

-умение оценивать ситуацию и принимать решения

-умение обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Основы знаний и умений(2 ч)

Вводное занятие (1ч). Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Необходимость ежедневных занятий физической культурой. Влияние физических упражнений на организм человека. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й степени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч) Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями. Влияние физических упражнений на здоровье и на уровень развития физической подготовленности. Самоконтроль.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (27 ч)

Бег на 60 м (3 ч). Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на чистоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по команде «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10,20,30 м с хода с предварительного разгона 8-10 м на время. Бег на результат 60 м.

Бег 100м. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Встреча эстафета», «Линейная эстафета»

Бег на 1,5, 2 км (3 ч). Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60-65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м – ходьба 200 м – бег 350 м – ходьба 150 м – бег 400 м – ходьба 100 м. Повторный бег с

равномерной скоростью 4-5 мин (ЧСС 150-160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег 2 км различной интенсивности.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (3 ч). Подтягивание из вида стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хватит снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук. **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)**. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (3 ч). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейка, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (2 ч). Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

Прыжок в длину с разбега (4 ч). Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30-40 см, установленное на расстоянии 1-1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжки в длину с разбега 8-10 шагов на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч). Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперед. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным. Прыжок в длину с места через

препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

Метание мяча 150 г на дальность (2 ч). Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад». То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченный разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах (3 ч). Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровый отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровый отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах от 2 до 3 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200-250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500-800 м с соревновательной скоростью. Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием». Равномерное передвижение на лыжах до 5 км средней интенсивности.

Кроссовая подготовка (3 ч) Бег 20 мин с ускорениями по 200-250 м. Бег «по раскладке» согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Кросс по пересеченной местности 2, 3, 5 км.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (3 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся. Тестирование в Центре тестирования.

Распределение часов по разделам программы

№ п/п	Разделы программы	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний и умений	2	2	2	2	2
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	29	29	29	28	28
3	Спортивные мероприятия	3	3	3	4	4
Общее количество часов		34	34	34	34	34