

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края

МКУ "Управление образования Ужурского района "
МБОУ "Златоруновская СОШ им. ГСС К. Ф. Белошапкина"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Палюга В.А..
«29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Богданова В. А..
«30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Бутотова Г. А..
Приказ № от «30» 08 2024 г.

Рабочая программа

Наименование внеурочной деятельности «Мы готовы к ГТО»

Класс 5-9 класс

Уровень общего образования: основная школа

Учитель: Булгаков М.А.

Срок реализации программы 1 год, учебный год 2024-2025

Количество часов по учебному плану: всего 34 часа в год, в неделю 1 час.

п. Златоруновск 2024г.

«Мы готовы к ГТО»

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Мы готовы к ГТО» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Данная рабочая программа разработана на основе программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2017

Направление внеурочной деятельности – спортивно-оздоровительное.

Программа «Мы готовы к ГТО» разработана для занятий с обучающимися 5-9 класса и рассчитана на 1 учебный год, 1 час в неделю, всего - 34 часа.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

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 учитывает следующие принципы:

- **принцип комплектности**, 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 определенной педагогической задачи.

Планируемые результаты освоения курса

Универсальные учебные действия

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Подготовка к сдаче комплекса 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 сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

Обучающийся научится:

- 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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.
- 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 сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

Обучающийся научится:

- 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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

Основы знаний (3 часа)

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) III и IV ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (22 часа)

Бег на 60 м. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 1,5км; 2 км; 3 км . Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
Тема «Основы знаний» (3 часа) Спортивные мероприятия (3 часа)			
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации		
2	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений		
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями		
4	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»		
5	«Мы готовы к ГТО»		
6	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)		
Тема «Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей» (22 часа) Спортивные мероприятия (6 часов)			
7	Бег на 60 метров		
8	Бег на 60 метров		
9	Бег на 1000 метров		
10	Бег на 1000 метров		
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)		
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)		
13	«А ну-ка, мальчики!»		
14	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)		
15	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)		
16	Бег на лыжах		
17	Бег на лыжах		
18	«А ну-ка девочки!»		
19	Бег на лыжах		
20	Бег на лыжах		
21	Прыжок в длину с разбега		
22	Прыжок в длину с разбега		
23	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
24	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
25	«Мы готовы к ГТО»		
26	Метание мяча 150 г на дальность		
27	Метание мяча 150 г на дальность		

28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
30	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		
31	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		
32	«Мы готовы к ГТО»		
33	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)		
34	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»		

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

Наклон вперед из положения стоя. Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.

Прыжок в длину с разбега. Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча 150 г на дальность Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Спортивные мероприятия (9 часов)

«Сильные, смелые, ловкие, умелые»

«Мы готовы к ГТО»

«А ну-ка, мальчики!»

«А ну-ка девочки!»

«Мы готовы к ГТО»

«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)

«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)

«Мы готовы к ГТО»

«Мы готовы к ГТО»

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)