

Рабочая программа курса
«Я сдам ГТО»
5-11 классы

Данная рабочая программа разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». 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, объемов 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.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне», каждая ступень рассчитана на 1 год обучения. 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.

1. Планируемые результаты реализации программы

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.

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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса 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 её 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 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.

2. Содержание курса

Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) III, IV и V 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. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

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 60 м.

Бег на 1,5 км; 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.

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.

Плавание 50 м Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание 25 и 50 метров произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?».

Стрельба из пневматической винтовки Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

Туристский поход с проверкой туристских навыков Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

3. Тематическое планирование курса

Раздел	Темы занятий	5-6	7-9	10-11
Основы знаний	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий		
	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристическом походе	В процессе занятий		
	Туризм как средство физического воспитания школьников	1	1	1
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Бег на 60м	2	2	2
	Бег на 1,5км; 2 км; 3 км	4	4	4
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2	2	2
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2	2	2
	Наклон вперед из положения стоя	2	2	2
	Прыжок в длину с разбега	2	2	2
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	2	2

	Метание мяча 150 г на дальность	3	3	3
	Плавание 50 м	1	1	1
	Стрельба из пневматической винтовки	1	1	1
	Туристский поход с проверкой туристских навыков	4	4	4
Спортивные мероприятия	«Всей семьёй сдаем нормы ГТО!»	1	1	1
	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	1	1
	Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы	1	1	1
	«Мы готовы к ГТО»	1	1	1
Итого:		30	20	30