

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 8»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора



/О.И. Городишенина

30 августа 2024 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета

протокол от 30 августа 2024 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор

приказ от 30 августа 2024 г.
№ 01- 06/244

Орсаг
Юлия
Витальевна

Подписано
цифровой подписью:
Орсаг Юлия
Витальевна
Дата: 2024.09.10
08:41:25 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

**«ГТО (подготовка к сдаче ВФСК «Готов к труду и обороне»)
для обучающихся 5-11 классов**

**(ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ)**

Вологда, 2024 г.

Пояснительная записка

Программа «ГТО (подготовка к сдаче ВФСК «Готов к труду и обороне») 5-11 класс» разработана для параллели обучающихся 5-11 классов. Направленность программы внеурочной деятельности – физкультурно-спортивная. Программа внеурочной деятельности предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Отличительные особенности программы заключаются в том, программа учитывает возрастные и физические особенности учащихся, предлагая индивидуализированные планы подготовки. Занятия включают как практические тренировки, так и теоретические занятия, посвященные основам физической культуры, здорового образа жизни и значению ГТО. Программа охватывает различные виды физической активности, включая легкую атлетику, гимнастику, плавание, командные виды спорта и другие. Учащиеся имеют возможность участвовать в различных спортивных мероприятиях и соревнованиях, что способствует развитию соревновательного духа и командной работы.

Цель курса: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Основные задачи:

- 1. Развитие физической подготовки:** Обеспечить учащимся возможность улучшить свои физические качества: силу, выносливость, гибкость, скорость.
- 2. Формирование навыков:** Научить участников выполнять нормативы ГТО, развивая необходимые спортивные навыки.
- 3. Стимулирование интереса:** Повысить интерес к занятиям физической культурой через разнообразные формы работы и участие в соревнованиях.

4. Пропаганда здорового образа жизни: Формировать у учащихся понимание важности физической активности для здоровья и общего благополучия.

Курс внеурочной деятельности «СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ ПО ГТО (подготовка к сдаче ВФСК «Готов к труду и обороне») 5-11 класс» рассчитан на 1 час в неделю/34 часов в год (5-11 классы). Внеурочный час проводится во второй половине в соответствии с утвержденным расписанием.

Виды занятий:

- 1. Тренировочные занятия:** Регулярные занятия по различным видам спорта, направленные на развитие необходимых физических качеств.
- 2. Теоретические занятия:** Лекции и семинары о здоровье, спортивной культуре и значении физической активности.
- 3. Соревновательные мероприятия:** Участие в школьных, районных и областных соревнованиях по сдаче норм ГТО и другим видам спорта.

Формы обучения:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- игровая
- соревновательная.

Раздел 1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Рабочая программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой:

1. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
 - способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
 - облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной.
- Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
 - Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
 - Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

2. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)

-упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)

-изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

Методы развития скоростно-силовых способностей:

-игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.

-соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.

методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

3. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая

ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- сформировать понимание о двигательном качестве - сила и скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования;
- сформировать 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;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки; - сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств.

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности

№ п.п.	Тематическое планирование	Количество часов
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1
2	Тестирование: прыжок в длину с места.	1
3	Техника прыжков в длину с разбега.	1
4	Тестирование: Бег 30м	1
5	Тестирование: Бег 60м	1
6	Тестирование: Бег 100м	1
7	Проверка навыка выполнения метания мяча, гранаты на дальность.	1
8	Развитие выносливости	1
9	Тестирование: Бег 1000м	1
10	Тестирование: Бег 2000м	1
11	Тестирование: Бег 1500м	1
12	Развитие силовых качеств	1
13	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	1
14	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя	1
15	Сдача норм ГТО	1
16	Развитие силовых качеств.	1
17	Совершенствование техники прыжков в длину с места	1
18	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с места.	1
19	Развитие прыгучести.	1
20	Развитие гибкости	1
21	Тестирование: прыжок в длину с места.	1
22	Сдача норм ГТО	1

23	ОФП	1
24	СФП	1
25	Сдача норм ГТО	1
26	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
27	Сдача норм ГТО	1
28	Упражнения на формирование координации движений.	1
29	Висы и развитие координации.	1
30	Тестирование челночный бег 3x10 м.	1
31	Высокий старт и стартовый разгона. СБУ.	1
32	Кроссовый бег. Сдача норм ГТО	1
33	Тестирование бег 60м, 100м. Выполнение итогового тестирования.	1
34	Бег 1500м. Сдача норм ГТО	1

