

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 72
имени Героя Советского Союза А.В. Голоднова»
(МБУ «Школа № 72»)

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического совета
Протокол № 23 от 29.06.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБУ «Школа № 72»
от 29.06.2022г. № 365-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
"К вершинам ГТО"**

Срок реализации – 3 года

Классы – 9-11

I. Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (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.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- * содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- * обучение основам базовых видов двигательных действий;
- * дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- * формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- * выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- * углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- * воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- * выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- * формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- * воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- * содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Программа «К вершинам ГТО» адресована учителям для проведения занятий внеурочной деятельности с учащимися 9 - 11 класс.

II. Содержание программы

1. Физические качества, техника безопасности на занятиях

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

2. 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 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.

3. 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.

4. 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.

III. Тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Вид программы	Кол – во часов	Место проведения
1	Как и почему появился комплекс ГТО	1	Спортивный зал № 3
2	Этапы развития комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО.	1	Спортивный зал № 2
3	Выбор испытаний. Оформление документов. Техника спринтерского бега.	1	Спортивный зал № 2
4	Техника метания малого мяча из различных и.п.	1	стадион
5	Укрепление мышц рук. Отжимание и подтягивание.	2	стадион
6	Силовые упражнения. Упражнения на выносливость. Техника длительного бега.	1	стадион
7	Проверка выносливости в кроссовом беге.	1	стадион
8	Бег на длинные дистанции. Упражнения на растяжку.	1	стадион
9	Изучение правил соревнований при проведении кросса. Кросс 2 км.	1	стадион
10	Бег на длинные дистанции до 3 км. ОРУ. Упражнения на растяжку, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Спортивный зал № 1
11	Техника стрельбы из пневматической винтовки	3	тир
12	ОРУ на развитие скоростно – силовых качеств. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин) Упражнения на основные мышечные группы.	2	Спортивный зал № 4
13	Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Виды туризма. Туристские возможности нашего края.	1	Спортивный зал № 2
14	Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	2	Спортивный зал № 2
15	Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута.	1	Спортивный зал № 2
16	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка.	2	Спортивный зал № 2
17	Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей.	1	Спортивный зал № 2
18	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжковые упражнения.	2	Спортивный зал № 3
19	Понятие координация движений. Упражнения на координацию. Техника «Челночного бега».	2	Спортивный зал № 3
20	Техника бега по пересечённой местности.	2	дендрарий
21	Техника различных видов плавания. Проплывание отрезков 50м на время.	3	бассейн
22	Плавание. Техника старта с воды и с тумбы.	2	бассейн
	ИТОГО	34	

Календарно – тематическое планирование по программе внеурочной деятельности

«К вершинам ГТО»

10 - 11 классы

№ п/п	Вид программы	Кол – во часов	Дата проведения	Место проведения
1	Этапы развития комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО.	1		Спортивный зал № 2
2	Выбор испытаний. Оформление документов. Техника спринтерского бега.	1		Спортивный зал № 2
3	Техника метания малого мяча из различных и.п.	1		стадион
4	Укрепление мышц рук. Отжимание и подтягивание.	1		стадион
5	Силовые упражнения. Упражнения на выносливость. Техника длительного бега.	1		стадион
6	Проверка выносливости в кроссовом беге.	1		стадион
7	Изучение правил соревнований при проведении кросса. Кросс 3 км.	1		стадион
8	Бег на длинные дистанции до 3 км. ОРУ. Упражнения на растяжку, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	1		Спортивный зал № 1
9	Техника стрельбы из пневматической винтовки	1		тир
10	ОРУ на развитие скоростно – силовых качеств. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин). Упражнения на основные мышечные группы.	1		Спортивный зал № 4
11	Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	1		Спортивный зал № 2
12	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка.	1		Спортивный зал № 2
13	Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей.	1		Спортивный зал № 2
14	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжковые упражнения.	1		Спортивный зал № 3
15	Понятие координация движений. Упражнения на координацию. Техника «Челночного бега».	1		Спортивный зал № 3
16	Техника различных видов плавания. Проплывание отрезков 50м на время.	1		бассейн
17	Плавание. Техника старта с воды и с тумбы.	1		бассейн