

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Ярлуково Грязинского муниципального района
Липецкой области

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Приказа № 12 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Сокольских Л.Н.
Приказ № 59 от «29» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Подготовка к ГТО»

Срок реализации программы 2023-2024 учебный год

Составитель программы:
Учитель физической культуры
Прошунина Т.В.

с. Ярлуково, 2023

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

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 вышеперечисленных 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 «Подготовка к ГТО» предназначена для проведения занятий внеурочной деятельности с учащимися 5-8 классов.

Содержание курса внеурочной деятельности

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.

Личностные результаты

сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости 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 развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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.

Личностные результаты

сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости 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 развития физического качества - быстрота.

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 приставляется 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 методывариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

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 развития силы и скоростно-силовых физических качеств.

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.

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.

Личностные результаты

сформировать понимание о двигательном качестве-гибкость и ее 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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Легкая атлетика	8		http://www.gto.ru –
1.1	Физические качества	7	Тренировка Сдача норматива	https://giseo.rkomi.ru/ -
1.2	Техника безопасности на занятиях.	1	Беседа	https://giseo.rkomi.ru/ -
2.	Гимнастика	8		https://giseo.rkomi.ru/ -
2.1	Развитие быстроты.	7	Тренировка Сдача норматива	http://www.edu.ru
2.2	Техника безопасности на занятиях.	1	Беседа	http://www.edu.ru
3.	Лыжная подготовка	5		http://www.edu.ru
3.1	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	4	Сдача норматива	http://www.edu.ru
3.2	Техника безопасности на занятиях.	1	Беседа	http://www.edu.ru
4.	Легкая атлетика	12		http://sgpk.rkomi.ru/gto/
4.1	Развитие гибкости.	11	Тренировка Сдача норматива	http://www.edu.ru
4.2	Техника безопасности на занятиях.	1	Сдача норматива	http://www.edu.ru
	ИТОГО:	34		