


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №46»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМИО
естественного научного
цикла
Кулакова Н.В.
Протокол №1
от 29.08.22 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
 Чернова И.В.
Протокол №1
от 30.08.22

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «ЦО №46»

 Коруженко Д.М.
Приказ №118
от 30.08.22



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«К вершинам ГТО»
(основное общее образование)
Возраст обучающихся: 13-14 лет
Срок реализации: 2 года

Составил учитель физической культуры
Кузнецов Н. С.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Цель занятий – сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением.

Задачи внеурочной деятельности:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 7 и 10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать 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 программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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 являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на

- основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, 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;
 - 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;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- 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:

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО
Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Учебно-тематическое планирование

| № | Темы занятий | Кол-во часов | Описание примерного содержания занятий |
|----|---|--------------|---|
| 1 | Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. | 1 | Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. |
| 2 | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. | 1 | Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. |
| 3 | Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. | 1 | Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. |
| 4 | Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. | 1 | Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). |
| 5 | Бег на результат. Сдача контрольного норматива. | 1 | 1ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени. 2ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени. |
| 6 | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. | 1 | Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. |
| 7 | Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. | 1 | Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером |
| 8 | Интервальная тренировка - чередование скорости бега. | 1 | Выполнения упражнений в максимальном темпе. |
| 9 | Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м. | 1 | Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. |
| 10 | Бег на короткие дистанции на результат. | 1 | 1,2ступень - бег 60м (с) |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 11 | Обучение финальному усилию в метании с места. | 1 | Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. |
| 12 | Обучение разбегу в метании малого мяча. | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. |
| 13 | Метание с разбега в горизонтальную цель. | 1 | Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. |
| 14 | Метание с разбега в вертикальную цель. | 1 | Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. |
| 15 | Метание в полной координации на дальность. | 1 | Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега. |
| 16 | Сдача контрольного норматива. | 1 | Метание мяча 150г на результат |
| 17 | Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. | 1 | Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге |
| 18 | Работа попеременным ходом с палками | 1 | Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. |
| 19 | Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. | 1 | Прохождение дистанции в полной координации |
| 20 | Работа рук и ног коньковым ходом | 1 | Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. |
| 21 | Коньковый ход с палками по учебному кругу. | 1 | Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. |
| 22 | Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. | 1 | Прохождение дистанции в полной координации |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | Сдача контрольного норматива | | 1 ступень – 2км на время или 3км без учета времени. 2 ступень – 3км на время или 5км без учета времени. |
| 23 | Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. | 1 | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. |
| 24 | Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. | 1 | Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. |
| 25 | Прыжки через скамейку в длину и высоту. | 1 | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями |
| 26 | Прыжок в длину – одинарный, тройной. | 1 | Прыжки с разного разбега по 3 попытки. |
| 27 | Прыжок в длину с места на результат. | 1 | 1 и 2 ступень – прыжки с места на результат. |
| 28 | Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. | 1 | Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). |
| 29 | Упражнения на развитие гибкости с отягощением. | 1 | Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. |
| 30 | Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. | 1 | Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др. |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 31 | Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. | 1 | .Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере. |
| 32 | Упражнения на развитие гибкости на снарядах. | 1 | Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. |
| 33 | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). | 1 | Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере. |
| 34 | Контрольные нормативы по ГТО. | 1 | Сдача контрольных нормативов. |

Литература

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
- 2.Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия»
3. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
- 4.Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989
- 5.Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
- 6.Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987

7. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983
8. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1982
9. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982
10. Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьников: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981
11. Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981
12. Под ред. В.У. Агеева: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980
13. Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 1980
14. Богатиков В.Ф.: Спортсмены профсоюзов накануне Олимпиады -80. - М.: Профиздат, 1979
15. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978
16. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО). - М.: Физкультура и спорт, 1978
17. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Комплекс ГТО, IV ступень. - М.: Физкультура и спорт, 1978
18. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
19. Сметанин Е.К.: Спорт - помощник хлебороба. - М.: Физкультура и спорт, 1978
20. Почётный значок. - М.: Советская Россия, 1977
21. Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1976
22. Сост. В.А. Ивонин; Б. Авдеев, С. Войцеховский, А. Галли и др.: ГТО на марше. - М.: Физкультура и спорт, 1975
23. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1974