

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГУЛЯЙ-БОРИСОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
С.Н.Лопатина

Приказ от 30.08.2018г. № 269

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Готовимся к сдаче нормативов ГТО»

Уровень общего образования: основное общее 5-6А,Б класс

Количество часов: 34ч.

Учитель: Иценкова Людмила Валерьевна.

Программа разработана на основе Кузнецова В.С., Колодницкого Г.А.
«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО». - Москва:
«Просвещение», 2016

2018-2019 уч.год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 №273-ФЗ. Программа курса «Подготовка к сдаче норм ГТО» для учащихся 5 классов разработана на основе пособия Кузнецова В.С., Колодницкого Г.А. "Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО" – М.:Просвещение, пособие соответствует требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов основного и среднего общего образования.

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся.

Цель:

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

Задачи:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;

- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Планируемые результаты освоения программы :

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка 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.

Содержание учебного курса
«Готовимся к сдаче нормативов ГТО»

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практические занятия	Форма контроля
1.	Физические качества, техника безопасности на занятиях.	10	2	8	Беседа
2.	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
3.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
4.	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
	ИТОГО:	34	5	29	

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 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.

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.

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.

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.

Календарно-тематический планирование

№ урока	Дата		Название раздела, темы урока	Кол-во часов
	План	Факт		
1	6.09		Знания о ГТО Тестирование: прыжок в длину с места.	1
2	13.09		ГТО. Техника прыжков в длину с разбега	1
3	20.09		ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м	1
4	27.09		ГТО. Совершенствование техники метания гранаты на дальность	1
5	04.10		ГТО. Проверка навыка выполнения метания гранаты на дальность	1
6	11.10		ГТО. Развитие выносливости	1
7	18.10		ГТО. Тестирование: 2000м.	1
8	25.10		ГТО. Кроссовый бег	1
9	08.11		ГТО. Кроссовый бег	1
10	15.11		ГТО. Бег на 1500	1
11	22.11		ГТО. Развитие силовых качеств	1
12	29.11		ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек	1
13	06.12		ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя	1
14	13.12		ГТО. Броски набивного мяча	1
15	20.12		ГТО. Развитие силовых качеств.	1
16	10.01		ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1
17	17.01		ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	1

18	24.01		Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»	1
19	31.01		ГТО. ТБ . Скользкий шаг. теория	1
20	07.02		ГТО. Одновременный бесшажный ход.	1
21	14.02		ГТО. Спуски, подъемы, торможение.	1
22	21.02		ГТО. Спуски, подъемы, торможение.	1
23	28.02		ГТО. Контрольный урок по лыжной подготовке. теория	1
24	07.03		ГТО. Подтягивания и отжимания	1
25	14.03		ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
26	21.03		Опорный прыжок развитие прыгучести	1
27	04.04		Опорный прыжок и развитие гибкости	1
28	11.04		ГТО. Упр. на формирование координации движений.	1
29	18.04		ГТО . Висы и развитие координации	1
30	25.04		ГТО. Тестирование- челночный бег 3x10 м.	1
31	02.05		ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ	1
32	16.05		ГТО. Кроссовый бег	1
33	23.05		ГТО. Кроссовый бег.	1
34	30.05		ГТО. Бег на 1500м	1

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического совета
 МБОУ Гуляй-Борисовской СОШ
 от _____ года №
 Руководитель МС _____/Осетрова С.А./

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
 _____/Осетрова С.А./
