

«Рассмотрена на заседании ЭМЛ учителей физической культуры МАОУ «Ангарский лицей №2 имени М. К. Янгеля»
Руководитель ЭМЛ
С. И. Кротов / _____ /
Протокол ЭМЛ от «___» _____ 201__ г. № ___

«Содержание и структура Программы соответствуют требованиям ФГОС »
Зам. директора по УВР
МАОУ «Ангарский лицей №2 имени М. К. Янгеля»
_____/_____/_____
«___» _____ 201__ г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ
«Ангарский лицей №2 имени М. К. Янгеля» В.Н. Беркут / _____ /
приказ № _____
от «___» _____ 201__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ГТО»

(название предмета, спецкурса, элективного курса, факультатива)

Экспертиза: внутренняя

Рабочая программа соответствует требованиям ФГОС уровня
_____ общего образования
_____ начального/основного / среднего

По программе: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

К УМК: «Физическая культура». 5–9 классы. М.Я.Виленский, В. И. Лях.

Класс: 5 – 8

Автор(ы) - разработчик(и) _____
Лазарева С. А., Купарев Л. С.
Ф.И.О. педагога

АНГАРСК, 2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, рабочими программами «Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы» и Положением о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Цели:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач**:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно – оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Основные принципы, идеи и подходы при формировании данной программы были следующие:

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.

Принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями;

Принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно – тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;

Принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

Дидактические правила – положены в основу планирования учебного материала через поэтапное его освоение (от известного к неизвестному, от простого к сложному).

Планируемые результаты:

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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- 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 игры с разной целевой направленностью;
- 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;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

Виды учебной деятельности на занятиях рассказ; показ; выполнение заданий под контролем учителя; указание ошибок и их исправление; самостоятельное выполнение заданий; выполнение заданий на оценку; спортивные и подвижные игры, соревнования.

На занятиях применяются следующие **формы** организации: фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях, физкультурных праздниках.

Программа ориентирована на учащихся основной школы – 5 – 8 классы и имеет общий объем 34 часа в каждом классе. Режим занятий: 1 час в неделю.

Содержание обучения 5 – 6 классы:

1. Основы знаний. (во время занятий)

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3 – й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Туризм как средство физического воспитания школьников. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (34 часа).

Бег на 60 м. (4 часа)

Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 1,5 (2) км. (3 часа)

Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут. Бег 1500 и 2000м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) и подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки). (3 часа)

Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис

лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (2 часа)

Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. (2 часа)

Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.

Прыжок в длину с разбега. (4 часа)

Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (3 часа)

Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча 150 г. на дальность. (2 часа)

Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Бег на лыжах. (7 часов)

Передвижение скользящим шагом. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью с финишным ускорением. Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».

3. Спортивные мероприятия. (4 часа)

К числу внутришкольных спортивных мероприятий относятся: учебные соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел/Тема урока	Количество часов	Дата
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Бег на 60 м.	1	1 учебная неделя
2	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе. Бег на 60 м.	1	2 учебная неделя
3	Бег на 60 м.	1	3 учебная неделя
4	Бег на 1,5 (2) км.	1	4 учебная неделя
5	Бег на 1,5 (2) км.	1	5 учебная

			неделя
6	Прыжок в длину с разбега.	1	6 учебная неделя
7	Прыжок в длину с разбега.	1	7 учебная неделя
8	Прыжок в длину с разбега.	1	8 учебная неделя
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	9 учебная неделя
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	10 учебная неделя
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	11 учебная неделя
12	Соревнования «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1	12 учебная неделя
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	13 учебная неделя
14	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1	14 учебная неделя
15	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1	15 учебная неделя
16	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1	16 учебная неделя
17	Туризм как средство физического воспитания школьников. Бег на лыжах.	1	17 учебная неделя
18	Бег на лыжах.	1	18 учебная неделя
19	Бег на лыжах.	1	19 учебная неделя
20	Бег на лыжах.	1	20 учебная неделя
21	Бег на лыжах.	1	21 учебная неделя
22	Соревнования «А ну-ка, мальчики!»	1	22 учебная неделя
23	Бег на лыжах.	1	23 учебная неделя
24	Соревнования «А ну-ка, девочки!»	1	24 учебная неделя
25	Бег на лыжах.	1	25 учебная неделя
26	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	26 учебная неделя
27	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	27 учебная неделя
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	28 учебная неделя
29	Метание мяча 150 г. на дальность.	1	29 учебная неделя
30	Метание мяча 150 г. на дальность.	1	30 учебная неделя
31	Прыжок в длину с разбега.	1	31 учебная неделя

32	Бег на 1,5 (2) км.	1	32 учебная неделя
33	Бег на 60 м.	1	33 учебная неделя
34	Соревнования «Мы готовы к ГТО!»	1	34 учебная неделя

Содержание обучения 7 – 8 классы:

1. Основы знаний. (во время занятий)

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 4 – й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (34 часа).

Бег на 60 м. (4 часа)

Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Челночный бег. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног с переходом на бег с максимальной скоростью. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений упор присев, упор лежа. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 2 (3) км. (3 часа)

Повторный бег на 200 м. Повторный бег на 500 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением в конце дистанции. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут. Бег 2000 и 3000м. Эстафетный бег с этапами 500 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). (3 часа)

Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями.

Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (2 часа)

Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре, с отягощением. Упражнения с гантелями.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. (2 часа)

Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.

Прыжок в длину с разбега. (3 часа)

Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (2 часа)

Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. (2 часа)

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении. Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Метание мяча 150 г. на дальность. (2 часа)

Броски мяча в землю. Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Бег на лыжах. (7 часов)

Передвижение скользящим шагом. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью с финишным ускорением. Игры на лыжах: «Кто быстрее», «Лучший стартер», «Гонки с выбыванием», «Старт с преследованием». Лыжные эстафеты.

3. Спортивные мероприятия. (4 часа)

К числу внутришкольных спортивных мероприятий относятся: учебные соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел/Тема урока	Количество часов	Дата
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Бег на 60 м.	1	1 учебная неделя
2	Бег на 60 м.	1	2 учебная неделя
3	Бег на 60 м.	1	3 учебная неделя
4	Бег на 2 (3) км.	1	4 учебная неделя
5	Бег на 2 (3) км.	1	5 учебная неделя
6	Прыжок в длину с разбега.	1	6 учебная неделя
7	Прыжок в длину с разбега.	1	7 учебная неделя
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	8 учебная неделя
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	1	9 учебная неделя
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	1	10 учебная неделя
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	11 учебная неделя

12	Соревнования «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1	12 учебная неделя
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	13 учебная неделя
14	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1	14 учебная неделя
15	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1	15 учебная неделя
16	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1	16 учебная неделя
17	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег на лыжах.	1	17 учебная неделя
18	Бег на лыжах.	1	18 учебная неделя
19	Бег на лыжах.	1	19 учебная неделя
20	Бег на лыжах.	1	20 учебная неделя
21	Бег на лыжах.	1	21 учебная неделя
22	Соревнования «А ну-ка, мальчики!»	1	22 учебная неделя
23	Бег на лыжах.	1	23 учебная неделя
24	Соревнования «А ну-ка, девочки!»	1	24 учебная неделя
25	Бег на лыжах.	1	25 учебная неделя
26	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	26 учебная неделя
27	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	27 учебная неделя
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	28 учебная неделя
29	Метание мяча 150 г. на дальность.	1	29 учебная неделя
30	Метание мяча 150 г. на дальность.	1	30 учебная неделя
31	Прыжок в длину с разбега.	1	31 учебная неделя
32	Бег на 1,5 (2) км.	1	32 учебная неделя
33	Бег на 60 м.	1	33 учебная неделя
34	Соревнования «Мы готовы к ГТО!»	1	34 учебная неделя