

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №12
города Ишимбая муниципального района Ишимбайский район
Республики Башкортостан.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Игровое ГТО»

Срок реализации программы: 10-11 класс

Направление: спортивно-оздоровительное

1. Пояснительная записка

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

Задачи:

- способствовать созданию 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.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане:

В соответствии с учебным планом МБОУ лицей №12 рабочая программа курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут в 10 классе и 1 раз в неделю - 33 занятия в 11 классе.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

2.Содержание курса внеурочной деятельности. Формы организации и виды внеурочной деятельности

Раздел	Содержание раздела	Формы организации	Виды деятельности
Раздел 1 Основы знаний (3ч)	<p>Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p>	Практические занятия	Проведение бесед по охране здоровья, тренировка
<p>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (57ч)</p>	<p style="text-align: center;">Физическое совершенствование.</p> <p style="text-align: center;">Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.</p> <p style="text-align: center;">Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.</p> <p style="text-align: center;">Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.</p> <p style="text-align: center;">Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.</p>	Практические занятия	Тренировка навыков

	Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.		
Раздел 3 Спортивные мероприятия (7 ч)	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль.	Спортивные соревнования, спортивные праздники	Участие в спортивных соревнованиях

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся 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.

Предметные результаты:

- **Ученик будет знать:**
 - Что такое комплекс ГТО ;
 - Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».
- **Уметь:**
 - владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;
 - владеть техникой челночного бега;
 - прыгать в длину с места, через препятствия;
 - бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;
 - выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;
 - подтягиваться, отжиматься;
 - поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
 - метать мяч (снаряд);
 - выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
 - стрелять из пневматической винтовки.
- **Учащиеся будут уметь демонстрировать:**
 - максимальный результат при сдаче норм ГТО.
- **Основным инструментарием для оценивания результатов** является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ожидаемые результаты (5 ступень)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 30 м (с)	4.9	4.7	4.4	5.7	5.5	5.0
	Бег 60 м (с)	8.8	8.5	8.0	10.5	10.1	9.3
	Бег 100 м (с)	14.6	14.3	13.4	17.6	17.2	16.0
2	Бег 2000 м (с) или	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег 3000м	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (м)	3.75	3,85	4.40	285	300	345
	или Прыжок в длину с места (см)	195	210	230	160	170	185
4	Метание снаряда весом 700г (м)	27	29	35	-	-	-
	500 г (м)	-	-	-	13	16	20
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	9	11	14	-	-	
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-		11	13	19
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	27	31	42	9	11	16
9	Лыжные гонки 3 км (мин,с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Лыжные гонки 5 км (мин,с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
10	Плавание 50м (мин,с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11	Стрельба из пневматической винтовки, выстрелов, с упора (очки)	18	25	30	18	25	30

Формы организации текущей, промежуточной и итоговой аттестации

При проведении занятий курса используются следующие виды контроля: текущий, итоговый. Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических

заданий, испытаний (тестов). Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Игровое ГТО!»). По итогам аттестации оценивание в баллах не производится, отметки не выставляются. Одним из стимулов развития и мотивации, а также в качестве поощрения используется включение результатов тестов в портфель индивидуальных достижений школьников (электронное портфолио), награждение благодарностями, грамотами, дипломами, а также сдача норм ГТО в муниципальном центре с получением значка.

4. Тематическое планирование (10 класс).

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		2ч
1	Комплекс ГТО. Инструктаж по ТБ	1
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Стартовый контроль	1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		27ч
3	Бег на 100 м	2
4	Бег на 2 (3) км	2
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1
6	Рывок гири 16 кг (юноши). Прыжки на скакалке	2
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	1
10	Прыжок в длину с разбега	2
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	2
13	Метание гранаты на дальность	2
14	Бег на лыжах	6
15	Стрельба из пневматической винтовки	3
Раздел 3. Спортивные мероприятия		5 ч
16	«А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!»	1
17	Лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню Победы	2
18	«Мы готовы к ГТО!». Летний фестиваль ГТО. Промежуточный контроль	2
ИТОГО		34

Тематическое планирование (11 класс)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
	Раздел 1. Основы знаний	1ч
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег на 500-1000 м. Инструктаж по ТБ	1
	Раздел 2. Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке.	30ч
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500 м.	1
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции	1
4	Бег 2000-2500 м. в сочетании с дыханием.	1
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м. – работа рук, ног, туловища.	1
7	Бег на 60- 100 м. в сочетании с дыханием.	1
8	Интервальная тренировка- чередование скорости бега.	1
9	Кросс по пересечённой местности. Ускорение 60, 100 м.	1
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1
15	Метание в полной координации на дальность.	1
16	Сдача контрольного норматива.	1
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1
18	Работа попеременным ходом с палками.	1
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности.	1
20	Работа рук и ног коньковым ходом.	1
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1
22	Сдача контрольного норматива. Зимний фестиваль ГТО	1
23	Прыжки из различных исходных положений.	1
24	Прыжки вперед с продвижением.	1
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1
26	Прыжок в длину - одинарный, тройной.	1

27	Прыжок в длину с места на результат.	1
28	Упражнение на развитие гибкости с помощью партнера.	1
29	Упражнение на гибкость с отягощением.	1
30	Упражнение на развитие гибкости с использованием силы.	1
31	Упражнение на развитие гибкости с помощью эспандера.	1
	Раздел 3. Спортивные мероприятия	2ч
32	«А ну-ка юноши!», «А ну-ка девушки!».	1
33	Упражнение на развитие гибкости с предметами и без. Итоговый контроль	1
Итого		33 часа