ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности « ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего, среднего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897),
-Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности ФОПООО,
- Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Приказа 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).
При создании программы по внеурочной деятельности учитывалось формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ « ГТО»

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России.

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:
- увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом; - увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

УЧЕТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Реализация воспитательного потенциала внеурочных занятий осуществляется через:

- внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательные организации;

- подготовку учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО»;

- регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России;

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа курса внеурочной деятельности « ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации - 1 год. Адресована программа для учащихся 5-9 классов, рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год в каждом классе. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке, лекций.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс.

Знания:

История создания «ГТО?». Ступени современного ГТО. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.

Легкая атлетика:

бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона. финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м. бег в равномерном темпе от 5 до 7-9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м), кросс по пересечённой местности до 2 км.

ОФП:

сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Прыжки на скакалке до 3 минут.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Лыжная подготовка:

Бег на лыжах 1 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов,

6 класс

Знания:

История развития ГТО в СССР и России. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.

Легкая атлетика: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого и низкого старта, стартового разгона. финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 метров. Прыжки через скакалку. бег в равномерном темпе 7-9 минут, бег на длинные дистанции (1500 м),

ОФП:

сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг. прыжки на скакалке до 3 минут.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Лыжная подготовка: бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.

7 класс
Знания:
Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.
Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
Легкая атлетика: Развитие скоростных способностей. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе. Челночный бег 3х10 м; Бег 1500, кроссовый бег по пересечённой местности -3000 метров.
ОФП:
Упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями, набивными мячами, Упражнения с отягощениями, подъем переворотом, подтягивание. Развитие гибкости. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту.
Лыжная подготовка.
Совершенствование техники классических лыжных ходов. Подъемы «полуёлочкой», «елочкой». Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Торможение «плугом», упором. Дистанция 2 км.

Сдача норм ГТО.
8 класс
Знания.
Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
Легкая атлетика: Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате. Прыжок в длину с места, в высоту с разбега. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.
ОФП
Прыжки через скакалку. Упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями, набивными мячами, на гимнастической стенке. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
Лыжная подготовка.
Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода. Подъемы «полуёлочкой», «елочкой». Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Торможение «плугом», упором. Эстафеты. Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 3 км.
Прикладные навыки:
Стрельба из пневматической винтовки. Метание мяча 150 гр на дальность, метание гранаты.
Сдача норм ГТО.

9 класс
Знания
Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов по развитию физических качеств.
Легкая атлетика
Бег 1000 м, челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с места, бег 60 м. Упражнения для развития быстроты, выносливости. Виды бега. Низкий старт, варианты низкого старта,

стартовый разгон. Техника бега на короткие дистанции старт и стартовый разгон. Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту. Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м). Бег по дистанции, финиширование. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. Соревнования по прыжкам в длину и в высоту. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре). Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками. Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.

ОФП

Упражнения на гимнастической стенке. Круговая тренировка на развитие силы. Упражнения с гантелями, набивными мячами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.

Лыжная подготовка. Техника выполнения конькового хода. Подъемы «полуёлочкой», «елочкой». Совершенствование одновременных ходов. Торможение «плугом», упором. Эстафета «Кто быстрее?». Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км-3 км, до 5 км.

Развитие прыгучести.

Прикладные навыки:

Стрельба из пневматической винтовки. Метание гранаты на дальность, метание гранаты в горизонтальную цель 1х1 метр.

Сдача норм ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

Личностные результаты

отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «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.

Личностными результатами, формируемыми при реализации рабочей программы внеурочной деятельности « ГТО», являются:

- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты

отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению 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, овладение универсально учебными познавательными действиями:
- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению;
- распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; - уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям.

Предметные результаты

освоения курса внеурочной деятельности « ГТО»:
– Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации; ю
– Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».
– владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;
– владеть техникой челночного бега;
– прыгать в длину с места, через препятствия;
– бегать на средние и 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;
– демонстрировать максимальный результат при сдаче норм ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-9 класс

№ п/п	Разделы	Количество часов по классам					Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные учебно-методические материалы
		5	**6**	**7**	**8**	**9**		
1	Знания	1	1	1	1	1	-формирование доверительных отношений между учителем и учащимися класса, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; -формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни. - проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений.	https://www.labirint.ru/books/500022/
2	Легкая атлетика	10	10	10	8	8		https://www.labirint.ru/books/500022/
3	ОФП	14	14	14	13	13		https://www.labirint.ru/books/500022/
4	Лыжная подготовка	4	4	4	4	4		https://www.labirint.ru/books/500022/
5	Контрольные испытания	3	3	3	3	3		https://www.gto.ru/norms
6	Прикладные навыки.	-	-	-	3	3		https://www.labirint.ru/books/500022/
7	Спортивный праздник	1	1	1	1	1		
8	Сдача норм ГТО	1	1	1	1	1		https://www.gto.ru/norms
	Итого:	34	34	34	34	34		