

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Ильмень муниципального района Приволжский Самарской области

Рассмотрено

на заседании
методического объединения

Протокол № 1

от « 29 » 08 2019 г.

 /Гнедова О.В. /
(подпись) (ФИО)

Проверено

зам. директора по УВР

 /Н.Л.Культяева/

« 30 » 08 2019 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ пос. Ильмень

 /М.Ю. Кильдюшова/

« 02 » 09 2019 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности "Готовимся к ГТО"
(5-9 классы)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для повышения интереса школьников к комплексу ГТО, удовлетворения их разнообразных потребностей разработана инновационная концепция, которая предусматривает следующее:

- 1) совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации»;
- 2) оценку ГТО как такого важного элемента системы физического воспитания школьников, который вовсе не заменяет эту систему в целом;
- 3) понимание системы физического воспитания как комплексной как по задачам, так и по формам и методам их решения.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке к выполнению норм ГТО и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса ГТО должна быть система комплексного физического воспитания.

Направленность: физкультурно-

спортивная Срок реализации

программы: 5 лет

Цель программы: осуществить личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников и к их подготовке выполнения норм комплекса ГТО, к формированию у них соматической, физкультурно-двигательной и спортивной культуры.

Задачи программы:

- создание положительного отношения учащихся 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 качеств;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой подготовки к сдаче нормативов ГТО;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминка);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство процесса выполнения и качества выполнения нормативов ГТО;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере дневного пребывания;
- умеют вести технический протокол соревнований, по форме составлять заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов соревнований;
- ежегодно участвуют в спартакиаде района по сдаче нормативов ГТО;

Ученик будет знать:

- о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре;
- об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствованию; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности;
- о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности.

Уметь:

- использовать разнообразие игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО;
- организовать и провести комплекс массовых спортивных соревнований;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Урок 1-2. Вводное занятие. ТБ на занятиях по программе «Подготовка к ГТО». Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

Урок 3-4. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 5-6 классов – челночный бег или бег на 30м, 7-9 классов – бег на 60м: «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Падающая палка», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам».

Урок 5-6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 5-6 классов – челночный бег или бег на 30м, 7-

9 классов – бег на 60м.

Урок 7-8. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

Урок 9-10. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

Урок 11-12. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

Урок 13-14. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 7-9 классов.

Урок 15-16. Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые.

Урок 17-18. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО.

Урок 19-20. Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола.

Урок 21-22. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Урок 23-24. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Урок 25-26. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), «Прокати мяч под мостиком».

Урок 27-28. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»: эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов».

Урок 29-30. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены.

Урок 31-32. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей).

Урок 33-34. СпартИгры ГТО.

Урок 35-36. ТБ на занятиях по программе «Подготовка к ГТО», правила составления режима дня. Физические качества и способы их развития.

Урок 37-38. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к

выполнению нормативов учащимися 5 - 9 классов - «Бег на лыжах на 1км - на 5 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности

Урок 39-40. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов по лыжной подготовке: «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров».

Урок 41-42. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов по лыжной подготовке: «Следуй за мной», «Круговорот», «Лыжники на месте», «По следам», «Гонки на лыжах в парах», «Сороконожка на лыжах».

Урок 43-44. Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Лыжные эстафеты. Игротека ГТО.

Урок 45-46. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.

Урок 47-48. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 5 - 6 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 7 - 9 классов: «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача».

Урок 49-50. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 5 - 6 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 7 - 9 классов: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом».

Урок 51-52. Комплекс упражнений и подвижных игр, направленных на совершенствование техники выполнения изученных приёмов.

Урок 53-54. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО.

Урок 55-56. СпартИгры ГТО.

Урок 57-60. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени»: Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.

Урок 61-62. Инновационные игры, которые модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

Урок 63-64. Комплекс упражнений и подвижных игр, направленных на развития скоростно-силовых качеств.

Урок 65-66. Комплекс упражнений и подвижных игр, направленных на развития быстроты и выносливости.

Урок 67-68. Комплекс упражнений и подвижных игр, направленных на развития ловкости.

Урок 69-70. Спортивно-массовые мероприятия.

Урок 71-72. Учебные соревнования. Контрольное тестирование сдача нормативов ГТО.

Урок 73-74. Итоговые занятия. Учебные соревнования. Контрольное тестирование сдача нормативов ГТО.

Методическая работа

Занятие № 1-2. Оформление документов по данной программе.

Занятие № 3-4. Оформление фото стенда.

Занятие № 5-6. Анализ и обработка данных по сдаче норм ГТО.

Занятие № 7. Составление комплекса упражнений по развитию физического качества быстрота.

Занятие № 8. Составление комплекса упражнений по развитию физического качества выносливость.

Занятие № 9. Составление комплекса упражнений по развитию физического качества сила.

Занятие № 10. Составление комплекса упражнений по развитию физического качества гибкость.

Занятие № 11. Составление комплекса упражнений по развитию физического качества ловкость.

Занятие № 12. Составление комплексов круговой тренировки и полосы препятствий.

Занятие № 13-14. Транслирование опыта на районном и муниципальном уровне.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

В соответствии с учебным планом школы на текущий учебный год на изучение программы выделено:

в 5 классе – 2 часа в неделю (68 ч),

в 6 классе – 2 часа в неделю (68 ч)

в 7 классе – 2 часа в неделю (68 ч),

в 8 классе – 2 часа в неделю (68 ч),

в 9 классе – 2 часа в неделю (68 ч).

Формы организации учебного процесса:

При проведении уроков используются теоретические занятия, практические занятия: разминки, тренировки, соревнования, спортивные игры.

Формы промежуточной аттестации: сдача нормативов ГТО (школа, районная спартакиада и пр.).