

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания методического объединения учителей от <u>30.08.2023</u> г. № <u>3</u> Руководитель МО	Протокол заседания методического совета от 30.08.2023г. № <u>6</u> Заместитель директора	Приказ от 31.08.2023 г. № <u>590</u> Директор школы
_____ /Р.Ш.Теймурова /	_____ /О.Г.Маврина/	_____ / С.В. Капитонов/

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности

«ГТО»
(название)
7-8
(класс)

Пояснительная записка.

«Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм,
как физическое бездействие»

Аристотель

«Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО" является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Перед Великой Отечественной войной в комплекс ГТО были введены военно-прикладные виды упражнений, например, переползание, переноска патронного ящика. Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» помог советскому народу в борьбе с фашизмом. Герой Советского Союза Николай Копылов высказался на эту тему так: «Не будь я спортсменом, значкистом ГТО, вряд ли дошел бы до Берлина!».

Программа составлена на основе методических рекомендаций и пособий:

1. С.В. Кузьмина, Е.А. Шмарёва РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА ВУЗА: ДИАГНОСТИКА И ФОРМИРОВАНИЕ. Учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2013
2. Рыжов В.В., Кузьмин В.Г. Подготовка и защита выпускной квалификационной работы: Учебно-методическое пособие. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского Национальный исследовательский университет, 2015
3. Лозовская Л.Б., Педагогика физической культуры и спорта. Методические рекомендации для семинарских занятий / Учебно-методическое пособие – Н. Новгород: ННГУ. 2013

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность дополнительной образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная модульная программа «Подготовка к ГТО» имеет физкультурно – оздоровительную направленность. Ее цель и задачи *направлены* на формирование у детей культуры ЗОЖ, развитие атлетических способностей, улучшение физического развития и эмоционального состояния, развитие патриотизма.

Новизна.

Внедрение в учебный процесс элементов модульной системы обучения, что создает мотивацию к спортивным достижениям и совершенствованию физических качеств обучающихся.

Программа рассчитана на работу с обучающимися 7-8 класса независимо от наличия у них специальных физических данных, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Актуальность.

Актуальность предлагаемой дополнительной общеобразовательной модульной программы «Подготовка к ГТО» определяется запросом со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физкультуры и спорта.

Родители справедливо считают, ребенок развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников, если занимается в физкультурно – оздоровительной секции.

Во время занятий у детей формируются и развиваются такие физические данные, как подвижность, выносливость, сила, ловкость. Развивается познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, воспитывают у детей чувство уверенности в себе, углубляют представление о жизни и труде взрослых.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует на приобщение каждого ребенка к спортивно – патриотическому воспитанию, применение полученных знаний в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, способствует развитию спортивных способностей ребенка, сохранению и укреплению психического и физического здоровья.

Благодаря систематическому спортивному образованию и воспитанию, обучающийся в процессе занятий спортом, включаясь в различные виды двигательной деятельности, способствуют своему физическому совершенствованию.

Занятия строятся с учётом следующих педагогических принципов:

- 1) Наглядность. Показ физических упражнений, подражание, имитация известных детям движений.
- 2) Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания учебного материала.
- 3) Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.
- 4) Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- 5) Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
- 6) Сознательность. Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.
- 7) Принцип партнерского общения, толерантность. Работая в коллективе, дети учатся принимать все решения с учетом мнения других, а не только стремиться к достижению

своих целей, учатся уважительно относиться к различным национальностям.

Цель: внедрить комплекс ГТО в систему физического воспитания обучающихся внеурочной деятельности.

Задачи программы:

Образовательные:

- Научить учащихся технике и тактике выполнения норм ГТО по видам.
- Научить учащихся сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье.
- Научить учащихся приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Развивающие:

- Развивать интерес к физкультуре и спорту.
- Развивать физические данные ребенка, внимание, мышечную память, координацию движений, пространственную ориентировку.
- Развивать психологическую подготовку непосредственно в момент соревновательной деятельности.
- Развивать гибкость, координацию, смелость, силу, выносливость, быстроту.
- Развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и стремление к спорту высших достижений.
- Развивать естественную двигательную реакцию.

Воспитательные:

- Воспитывать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе.
- Воспитывать мотивацию к сохранению своего здоровья и стремление к спорту высших достижений
- Воспитывать аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело.
- Воспитывать потребность здорового образа жизни.

Учащийся должен знать:

терминологию;

- правила по видам спорта;
- технические характеристики;
- правила исполнения элементов, движений и упражнений;
- инвентарь и его характеристики;
- методику выполнения упражнений на снарядах;
- характерные особенности каждого вида испытания;

Учащийся должен уметь:

- использовать разнообразие игр для подготовки к выполнению норм ГТО;
 - точно реагировать на изменения заданного ритма и частоты;
 - ориентироваться в любом спортивно сооружении, стадионе, площадке;
 - логически рассуждать;
 - регулировать дыхание в любых положениях тела, независимо от ритма движения;
 - быть выдержанным при любых непредвиденных обстоятельствах;
 - соблюдать координацию движений;
- самостоятельно исполнять любое упражнение или серию упражнений.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

Обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конференций, мультимедийной продукции и т.д.)

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов.

Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

- Аудио материалы с фонограммами;
- DVD материалы с записями техники выполнения нормативов;
- DVD и видео материалы с записями выступлений мастеров спорта.

Методические разработки:

- Беседа: «**Взаимовыручке**», «Спортивная солидарность. Рассказы, легенды и живая действительность»
- Патриотическая викторина «Я – гражданин России»
- Конкурсно - игровая программа «Веселые старты»
- Познавательная профилактическая презентация «Безопасное поведение на дороге»
- Презентация «Герои Великой Отечественной войны»
- Викторина-конкурс «Безопасное детство»
- Спортивная викторина
- Игра – конкурс «Меткий стрелок»
- Игра «Веселые эстафеты» ит. д.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- *Словесный* (беседа, рассказ, объяснение, устное изложение материала, анализ текста. Разговорная речь является связующим звеном между объяснением и движениями. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными. Так же необходимо обращать внимание на интонацию и на то, с какой силой сказано слово.
- *Показ*. Демонстрация перед учащимися способа и последовательности практических упражнений (интонационных, дыхательных, ритмических) движений.
- *Игровой*. Самая свободная, естественная форма проявления деятельности детей, в которой осознается, изучается окружающий мир, открывается широкий простор для проявления своего «я», личного творчества. В игровой форме учебный материал вызывает огромный интерес и легко запоминается детьми. Игра - активное средство воспитания и самовоспитания детей, источник веселья, бодрости, радости, хорошего самочувствия и настроения.
- *Самостоятельная работа*. На основе ранее пройденного материала целесообразно привлекать детей работать самостоятельно. Для успешной самостоятельной работы необходимо познакомить учащегося с различными методами работы, с помощью которых, будут достигаться цели, и решаться задачи.
- **Формы организации деятельности учащихся** внеурочная, групповая, индивидуальная.

➤ **Организационные условия:**

- Тренажерный зал на 20 учащихся
- Спортивный инвентарь
- Стадион ФОК «Жемчужина»
- Лыжная база «Олимпиец»

Материально-техническое обеспечение:

Условия необходимые для реализации программы:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- Спортивные тренажеры;
- Стартовые колодки;
- Беговые барьеры;
- Нагрудные номера;
- музыкальный центр;
- Коврики, секундомеры.

Список литературы.

1. для педагога: Ашмарин Б.Т. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М., 1978
1. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике. - М., 1999.
2. Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.ил.
3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004. – 88 с.
4. Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. – Л38 Изд. 3-е, доп. И перераб./Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с., с ил.
5. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». - М., 1987.
6. Метание малого мяча и гранаты: Метод. рекомендации / Урал. Гос. пед. ун-т; Сост. В.Н. Никитин, Н.В. Трубникова и др. - Екатеринбург, 1999.
7. Методика физического воспитания учащихся 5-11 классов / Под ред. В.И. Ляха. - М., 1997.
8. Методика обучения легкоатлетическим прыжкам в длину и высоту с разбега в 4-11 классах образовательной школы / Свердлов. пед. ун-т / Сост. Н.В. Трубникова, В.И. Никитин, Т.В. Попова. – Свердловск, 1998.
9. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин.-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002-864стр.; ил.-(Профессия-тренер).

Учебно-тематический план.

I	Вводное занятие. 1. «Из истории развития ВФК «ГТО». Выдающиеся российские и зарубежные спортсмены».	1
II	ТБ на занятиях.	1
III	Разбор по видам деятельности: понятие о видовом взаимодействии	1
IV	Разбор по видам деятельности: беседа о спорт. сооружениях.	1
V	Разбор по видам деятельности: понятие о гармоническом сложении организма.	1
VI	Разбор по видам деятельности: беговые и прыжковые упражнения.	1
VII	Развитие гибкости, ОРУ	1
VIII	Стратегия физической, и технической подготовки.	1
IX	Психологическая и тактическая подготовка.	1
X	Досугово – развивающие мероприятия. Урок – игра.	1
XI	Система тренировок по видам спорта, соревновательный период.	24
	ВСЕГО	34