

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Авторская программа внеурочной деятельности «ШКОЛА и ГТО»

Дерябина Марина Александровна учитель физической культуры

ГБОУ СОШ №5 « ОЦ»Лидер» г.о.Кинель Самарская область

Кинель 2021

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «ШКОЛА и ГТО» по физической культуре для учащихся 5-8 классов разработана на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ в редакции 2016-2017 гг. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ФГОС начального общего образования 2007 г.;
- Авторская рабочая программа курса «Физическая культура» предметной линейки Матвеевой А.П. 1-9 классы 2011г.
- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием образовательных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 N 986, г. Москва);
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утв. Приказом Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189);
- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» от 24.03. 2014 № 172.

При разработке программы учитывались потребности современного российского общества в физически сильном и дееспособном подрастающем поколении, способном активно заниматься различными формами здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самореализации, самовоспитания, саморазвития. Программа отражает объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования родителей и учащихся.

Программа предусматривает ориентацию реализующих ее педагогов на следующие 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 планируется решить следующие задачи:

- формирование положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивация их к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных навыков, полученных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта студентов физическими упражнениями развивающей и прикладной направленности, техническими действиями видов испытаний (испытаний) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально развивать физические возможности при выполнении видов испытаний (испытаний) комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разработана с учетом следующих принципов:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса;
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и его соответствие требованиям комплекса ГТО, с целью обеспечения преемственности задач, средств и методов тренировки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности в учебно-тренировочном процессе;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося вариативность программного материала практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств обучения и нагрузок, направленных на решение конкретной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастную группу школьников 5-8 классов (11-14 лет) в соответствии с Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общую продолжительность 34 часа. Занятия - 1 час в неделю по 40 минут.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях общеразвивающих и прикладных физических упражнений, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Участие в контрольных аттестациях, олимпиадах по общей физической подготовке, спортивных праздниках и т.п. также способствует повышению мотивации школьников к обучению по программе комплекса ГТО.

Школьники, относящиеся к основной группе здоровья, допускаются к выполнению нормативов комплекса ГТО, на основании результатов медицинского осмотра или диспансеризации. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в выполнении норм и требований комплекса ГТО выборочно, в соответствии с ограничениями по здоровью, на основании справки терапевта, в которой указаны диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. В специальную группу входят школьники медицинской группы специальной медицины. Их участие в выполнении норм ГТО ограничивается низкоинтенсивными физическими упражнениями, основное внимание уделяется разделам знаний и компонентам здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности студентов к саморазвитию отдельных качеств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). К ним относятся основы гражданской идентичности, сформированная мотивация к обучению и знаниям в области физической культуры, умение использовать ценности физической культуры.

Метапредметные результаты отражаются в способности самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с запланированными результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, трудовой деятельности. индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании качеств личности, в активном приобщении к здоровому образу жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Тематический план

№	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний³		
1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1
2.	ЗОЖ и здоровье.	1
3.	Техника безопасности.Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	1
4	Экология и здоровье.	1

Раздел 2. Двигательные умения и навыки.		
Развитие двигательных способностей²²		
4.	Бег на 30, 60, 100 метров	2
5.	Бег на 1-2 км.	2
6.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	1
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	1
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	2
10.	Челночный бег 3x10	2
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
12.	Метание мяча 150 г на дальность	2
13.	Плавание	6
Раздел 3. Спортивные мероприятия⁹		
14.	Спортивные соревнования «Кто дальше метнет мяч»	1
15.	«День бегуна», «День прыгуна»	2
16.	Круговая эстафета с этапами 100 метров	1
17.	«Мы готовы к ГТО!» (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО).	4
18.	Спортивные соревнования «Кто дальше прыгнет с места»	1

Примерное содержание занятий

Раздел 1. Основы знаний (4 часа).

Вводное занятие (1 час) Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний 2-й очереди комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений воспитательной и воспитательной деятельности во внеурочное время.

Урок учебно-познавательной направленности (1 час) ЗОЖ – здоровый образ жизни и здоровье. Что такое ЗОЖ, как улучшить и сохранить здоровье на долгие годы (правильное питание, двигательный режим, занятия спортом, закаливание, гигиена)

Урок учебно-познавательной направленности (1 час). Правила поведения на тренировках в спортивном зале и на территории школы. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.). Разминка и ее значение в физических упражнениях. Разминочные упражнения и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Занятия учебно-познавательной направленности (1 час). Экология и здоровье. Мир вокруг нас. Что такое экология и как она влияет на здоровье человека. Важность сохранения природы и улучшения экологической ситуации в мире.

Раздел 2. Двигательные навыки и умения. Развитие двигательных способностей (21 час).

Бег 60 метров (2 часа). Имитация движений рук при беге в постепенно ускоряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подъемом бедер: на месте с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых позиций по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!» команда. Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (беговые гонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом на максимальной скорости: «Звонки», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (дистанция 15-20 метров), «Линейная эстафета» (дистанция до вертушки, конус 20-25 м.).

Бег на 1-2 км (2 часа). Повторный бег на 100 м (время бега 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100 м. – бег 200 м; бег 400 м. - пешком 200 м. - бег на 400 м. и т. д. Повторный бег в равномерном темпе в течение 4 мин (ЧСС 150-160 уд/мин).

Подвижные игры: «Умей догнать», «Гонка на выбывание». Эстафета с этапами 300-400м.

Подтягивания в висе на высокой перекладине (юноши) (1 час). Передвижение с помощью рук лежа на гимнастической скамье на животе, захватывая руками края скамьи. Подтягивания на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивания с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад, носки опираются на сиденье стула; б) с опорой прямой ногой на сиденье стула (опора спереди). Вис на перекладине (5 сек. и более) на полусогнутых руках. Подтягивания из вися на высокой перекладине: хват снизу, хват сверху. Из положения лежа на гимнастическом мате на спине взяться за скакалку и перейти в вис стоя; перехваты за скакалку попеременно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивания из вися лежа на низкой перекладине (девушки) (1 час). Повиснуть лежа на низкой перекладине (5 сек. и более) на полусогнутых руках. Подтягивания на низкой перекладине: из вися сидя; от висения лежа прямых ног на гимнастической скамье (стул); из вися хватом снизу; хват сверху.

Подвижные игры на развитие силы рук и ног: «Кто сильнее?», Растяжка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (2 часа). Сгибание и разгибание рук в положении лежа с переменной высотой опоры для кисти. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамьях. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на возвышенной опоре (скамейке), кисти на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, кисти на гимнастической скамье.

Подвижные игры на развитие силы рук и ног: «Подвижное кольцо» «Соревнование тачек».

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (2 часа). Наклон вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Подвижные игры на развитие гибкости: «Если нравится, то и делай..», «Кто ниже прогнется».

Челночный бег (2 часа). Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжок в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжок в длину с 2-3 разбегами. Прыжки в длину с 8-10 разбегом методом «сгибание ног» через ленту, расположенную на расстоянии 190-210, 250 см от точки отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 часа). Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к корпусу на месте и продвижением вперед (10-15 м.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с выносом вперед на 10-15 м. Длинные прыжки с места присев с места. Прыжок в длину с места через лента (веревка), расположенная на месте приземления в соответствии с нормами комплекса ГТО.

Метание мяча 150 г на расстояние (2 часа). Имитация броска и бросок мяча способом «за спину через плечо» из исходного положения стоя боком в направлении броска: а) с места; б) с одним, двумя, тремя шагами.

Плавание (13 часов). Скольжение по воде, умение правильно дышать. Плавание брассом и крючком. Плавание на спине с попеременной работой рук. Плыть - задержать дыхание в воде. Боковой удар. Плавание вольным стилем.

Подвижные игры «С мячом по воде», «Гонка преследования». Встречное реле с ступенями 25-50 метров без . Круговое реле.

Раздел 3. Занятия спортом (9 часов).

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К внутришкольным соревнованиям относятся: тренировочные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, клубах), соревнования между классными командами на первенство школы, а также различные товарищеские матчи.

Учебно-тренировочные соревнования проводятся для проверки развития двигательных навыков и умений у школьников, указанных в данном тематическом плане, а также для выявления уровня физической подготовленности обучающихся (контрольные, зачетные) для сдачи нормативов ГТО.

В результате освоения содержания программы внеурочной деятельности обучающиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (испытаний) и испытаний (испытаний) по выбору 3-4 ступеней комплекса ГТО, правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями и причины травм, технику и правила выполнения видов испытания (испытания) комплекса ГТО;

- уметь соблюдать технику безопасности и правила профилактики травматизма при физических упражнениях прикладной направленности, правильно выполнять зачетные упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические возможности при выполнении видов испытаний (испытаний) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);

- сдать нормативы 3-4 ступеней комплекса ВФСК ГТО в Центре тестирования ул. «СК Кинель», на школьном Фестивале ГТО

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Наименование раздела
1		Что такое ВФСК ГТО?	Раздел 1. Основы знаний
2		Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений, ускорения-бег 30-60м). Разминка и ее значение в физических упражнениях. Разминочные упражнения и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. , развитие выносливости, бег 1000м	Раздел 1. Основы знаний
3		ЗОЖ и здоровье. Экология и здоровье.	Раздел 1. Основы знаний
4		Подвижные игры с ускорением ,бег 1,5 -2 км	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
5		Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега, бег 60 м	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
6		Челночный бег – перекладывание мяча	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
7		Метание мяча способом из-за спины, через плечо, бег 30-60м	Раздел 3. Спортивные мероприятия
8		Спортивные соревнования «Кто быстрее»	Раздел 3. Спортивные мероприятия
9		Техника безопасности на занятиях в бассейне. Плавание- умение плавать любым способом, правильное дыхание на воде	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

10	Поплавок- умение держаться на воде	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
11	Скольжение на воде , руки вперед, регулируем дыхание	Раздел 3. Спортивные мероприятия
12	Подвижные игры в воде с мячом, умение быстро передвигаться в воде	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
13	Плавание способом – брасс, скольжение на груди, сгибание и разгибание рук в положении лежа	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
14	Плавание брассом, работа рук и ног, отжимание в начале занятия	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
15	Подвижные игры в воде с мячом, плавание свободным стилем	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
16	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, плавание способом –кроль	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
17	Подвижные игры для развития гибкости: «Кто ниже наклонится»,плавание- кроль	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
18	Отжимание в начале занятия, плавание- кроль, ускорение- 25 м	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
19	Плавание любим способом с переменным ускорением	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
20	Встречная эстафета с этапами 25- 50 метров любым способом плавания.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
21	Плавание на развитие выносливости- дистанция 100 м.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
22	Круговая эстафета с этапами 25 метров	Раздел 3. Спортивные мероприятия
23	Наклон, упражнения на гибкость .Подвижные игры на воде «Кто быстрее»	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
24	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (Плавание 50 м) с учётом и без учета времени	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
25	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО	Раздел 3. Спортивные мероприятия

	(«Самый сильный») поднимание туловища из положения лёжа, отжимания, подтягивание	
26	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
27	Подвижные игры для развития силы ног (прыгучести): «Загони шайбу, Зайцы в огороде»	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
28	Спортивные соревнования «Кто дальше прыгнет с места»	Раздел 3. Спортивные мероприятия
29	Бег 60 м	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
30	Бег 1000 м. Бег 1500-2000м	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
31	Подвижные игры: « Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400м.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
32	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (наклон вперед, подтягивание на высокой и низкой перекладине, прыжок в длину)	Раздел 3. Спортивные мероприятия
33	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа).	Раздел 3. Спортивные мероприятия
34	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (бег 60 м., бег 1000 метров, бег 1500-2000 м, метание мяча на дальность)	Раздел 3. Спортивные мероприятия

Список используемой литературы

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2017.

3. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2011.

4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденное Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1508).

Приложение

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

III СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

Ведение спортивного дневника в свободной форме- ежедневные спортивные нагрузки по выбору в соответствии с нормативами ГТО