

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос.
Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области**

Рассмотрено

на заседании методического объединения
учителей _____
Протокол № 1 от «26» августа 2022г.

Проверено

заместитель директора по УВР
Громко И.А.
«30» августа 2022г.

Утверждено:

Директор школы: _____ /А.Н. Фенюк/
Приказ №241-ОД от «31» августа 2022г

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ
«ГТО»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст школьников 12-14 лет

Разработчик: Казаков Антон Игоревич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «ГТО» в 6-8 классах написана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального Государственного Образовательного Стандарта (ФГОС), утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- Основной общеобразовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ пос. Комсомольский.

Программа курса внеурочной деятельности "ГТО" предназначена для организации внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению развития личности. Программа реализуется в кружковой или факультативной форме в 6-8 классах.

Актуальность разработки и создание данной программы обусловлены тем, что она позволяет устранить противоречия между требованиями программы предмета «физическая культура» и потребностями учащихся в дополнительной физической нагрузки и применении полученных знаний на практике; условиями работы в классно-урочной системе преподавания физической культуры и потребностями учащихся реализовать свой спортивный потенциал.

Одна из основных задач образования ФГОС второго поколения – развитие способностей ребёнка и формирование универсальных учебных действий, таких как: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция. С этой целью в программе предусмотрено значительное увеличение активных форм работы, направленных на вовлечение учащихся в динамическую деятельность, на обеспечение понимания ими математического материала и развития интеллекта, приобретение практических навыков самостоятельной деятельности.

Места курса в учебном плане: Курс рассчитан на 1 час в неделю, 34 занятия в год, в 6-8 классах.

Форма промежуточной аттестации: Промежуточная аттестация проводится в форме фестиваля ОФП. Предусмотрено оценивание достижений обучающихся по системе «зачёт - незачёт».

- **Целью программы** является 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. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков, правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям в нашей среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;.
- Общая характеристика учебного предмета
- Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

Задачи:

- Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Планируемые результаты:

- планировать пути достижения целей осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами;

- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям

Предметные результаты:

- Формирование представлений о значении физической культуры и комплекса ГТО для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, контролирование динамики развития);
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием.

Особенности учебной деятельности обучающегося (составлены на основе психолого-педагогической характеристики ученика).

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на улучшение физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Содержания учебного предмета

История ГТО

- Первичный комплекс ГТО
- Вторичный комплекс ГТО

Базовые понятия физической культуры

- физическая подготовка человека;
- физические качества человека;
- закаливающие процедуры

Нормативы ГТО

- Ознакомление с нормативами
- Техника выполнения

Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность)

– составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития и их выполнение способствующих сдачи комплекса

Оценка эффективности занятий ГТО

- дневник самонаблюдения
- правила ведения дневника самонаблюдения

Тематическое планирование 6-8 класс

	Тема	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности
1	Вводное занятие правила техники безопасности	1	
2	Теоретические сведения (Что такое Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс « Готов к труду и обороне »)	1	
3	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	
4	Влияние питания на здоровье. Гигиенические и этические нормы	1	
5	ОРУ на свежем воздухе	1	Уметь самостоятельно выполнять разминку (общеразвивающие упражнения)
6	Специально беговые упражнения	1	Уметь самостоятельно выполнять разминку (общеразвивающие упражнения) (специальные беговые упражнения)
7	Бег на 30 м.(с.) - тест	1	Выполнять спринтерский бег, низкий старт.
8	Бег на 60 м. (с.) - тест	1	Выполнять спринтерский бег, низкий старт.
9	Упражнения развивающие координацию	1	Уметь самостоятельно выполнять разминку (общеразвивающие упражнения) (специальные беговые упражнения)
10	Челночный бег 3x10 м.	1	Уметь самостоятельно выполнять разминку (общеразвивающие упражнения) (специальные беговые упражнения)
11	Упражнения в ходьбе и беге	1	Уметь самостоятельно выполнять разминку (общеразвивающие упражнения) (специальные беговые упражнения)
12	Смешанное передвижение на 2500 м.	1	Выполнение стайерского бега на дистанции.
13	Бег на 2000 м. (мин.с.) - тест	1	Выполнение стайерского бега на дистанции.
14	Бег на 3000 м. Юноши	1	Выполнение стайерского бега на дистанции.
15	Прыжок в длину (с места толчком двумя ногами, с разбега)	1	Выполнение отталкивания-приземления.

16	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
17	Прыжок в длину с разбега	1	Выполнение разбега-отталкивания-приземления.
18	Упражнения развивающие силу	1	Выполнение отжиманий, подтягиваний.
19	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	Уметь выполнять подтягивания.
20	Подтягивание из виса на низкой перекладине	1	Уметь выполнять подтягивания.
21	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре.
22	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1	Знание о подготовки лыж и погодного режима занятий на свежем воздухе.
23	Упражнения развивающие выносливость	1	
24	Бег на лыжах 3000 м. (мин.с.) - тест	1	Умение применять классические и коньковые ходы.
25	Бег на лыжах 5000 м. Юноши (мин.с.) - тест	1	Умение применять классические и коньковые ходы.
26-27	Метание мяча весом 150 г. (м.)	2	Техника и методика обучения метание малого мяча.
28	Упражнения развивающие гибкость	1	
29	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамьи (от уровня скамьи- см.)	1	Выполнение упражнений развивающие гибкость.
30	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз, за 1 мин.)	1	
31-33	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом.	3	Прицеливание. Принятие положения для стрельбы.
34	Самоконтроль и психорегуляция. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление	1	

Список литературы:

1. **Воронов А.М.**
V Международный конгресс учителей физической культуры под девизом "ГТО в школу!" [Текст] / А. М. Воронов // Физическая культура в школе. - 2016. - №2. - С. 31-33.
2. **Погадаева А.Я.**
Внедрение ВФСК ГТО в сельском муниципальном образовании [Текст] / А. Я. Погадаева, Н. Г. Проскурякова // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №6. - С. 17.
3. **Дуркин П.К.**
Воспитание у школьников интереса к физической культуре [Текст] / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура в школе. - 2016. - №3. - С. 36-42.
4. **Синявский Н.И.**
Готовность выпускников образовательных школ г. Сургута к выполнению норм комплекса ГТО [Текст] / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №3. - С. 12-13.
5. **Колунин Е.Т.**
Готовность легкоатлетов 9-10 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО [Текст] / Е. Т. Колунин, Н. Е. Аксенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1. - С. 38-39.
6. **Абрамович Д.В.**
Занятия физической культурой по месту жительства как фактор влияния на физическую подготовленность детей и подростков при выполнении нормативов комплекса ГТО [Текст] / Д. В. Абрамович, В. Ю. Лебединский, Э. Г. Шпорин // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №1. - С. 103.
7. **Зуев В.Н.**
О конверсии правового вектора в комплекс ГТО для синергетического эффекта отраслевой государственной идеологии 1931-2015 гг [Текст] / В. Н. Зуев, П. Г. Смирнов // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №5. - С. 46-49.
8. **Кузнецов В.С.**
Организационно-методические основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО в стрельбе [Текст] / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий // Физическая культура в школе. - 2016. - №2. - С.55-63.
9. **Парфенова Л.А.**
Перспективы участия во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО людей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Л. А. Парфенова, И. Н. Тимошина
// Теория и практика физической культуры. - 2016. - №5. - С. 75.
10. **Воронов А.**
Проблемы и перспективы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" в республике Карелия [Текст] / А. Воронов // Вестник Российского Международного Олимпийского Университета. - 2016. - №2(19). - С. 46-51.