

Краснодарский край, Динской район, станица Динская
Бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Динской район
«Средняя общеобразовательная школа №2
имени Александра Васильевича Суворова»

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол №1
от 30 августа 2016года
Председатель педсовета
_____ Н.М. Дмитренко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тип программы: комплексная программа
по конкретному виду внеурочной деятельности
секции.

Наименование :« ГТО».

Срок реализации: 3 года

Возраст участников: 14-15 лет

Составитель программы: Завертаный Дмитрий Васильевич

Программа разработана на основе примерной программы «Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне» Волгоград:
«Учитель».2010

1. Планирование результатов.

Данная рабочая программа разработана для учащихся 8х классов и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в

движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание программы.

Программа рассчитана на 32 недели в год, 2 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература.

Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

1. Вводное занятие (1 ч). «Красота тела, пропорции, возможность его Совершенствования» Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах.

2. Телесное (соматическое) воспитание. (1ч). 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.

3. 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»(2ч): «Тяни в круг», «Удержись в круге», «Бой петухов», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.

4. Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и Подготовка школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»: «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька-встанька», «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Орешек», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ежик», «Слон», «Футбол на спине» и др. игры по выбору.

5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1ч). 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.

6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50м (2ч): «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и т.д.);

7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет -«Бег на 1,5 км или на 2 км»; школьниками

13-15 лет -«Бег на 2км или на 3 км»: «Смена лидеров» , «Следуй за мной», «Круговорот», «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.

8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»(2ч): «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.

9. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу» (2ч): «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Скамейка над головой», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору.

10. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150г» (2ч): «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору.

11. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (2ч): «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Метатели», «Силачи», «Ловкие и умелые», др. игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию с включением проверки знания перечня личного туристского снаряжения и требований к нему. Примечание. Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по плаванию и бегу на лыжах, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость.

12. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м»: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «По наземной мишени», «Точная подача», «Воздушная цель», «Точный бросок», «Метко в цель», «Броски в мишени», «Сходу в цель», «Попади в корзину», «Бабки», «Чиж», «Ямки» и др. игры на меткость по выбору.

13. Социально-ориентирующие игры (1ч): сюжетно -ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.
14. Инновационные игры (1ч), которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.
15. Спортивная культура и спортивное воспитание (1ч). Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).
16. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6ч). Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионерболла. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс придумывания игр и совершенствования существующих для использования их в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.
17. Спорт Игры ГТО (6ч): Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 5-9 классам.

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое,

- руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
 7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение вися фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
 8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
 9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
 10. Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.
 11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1и2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.

3. Тематическое планирование.

8 класс

№	Раздел программы	Теоретические сведения	Практическая часть	УУД
1	Вводное занятие, Т.Б.	4		П, К
2	Телесное (соматическое) воспитание	1	1	П, К
3	Подвижные игры для развития силы	1	1	Р, К
4	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание		1	П, К
5	Подвижные игры на развитие быстроты	1	1	П
6	Подвижные игры на развитие выносливости		1	П

7	Подвижные игры на развитие гибкости			П,К,Р
8	. Социально-ориентирующие игры	1	2	П, К
9	Спортивные игры		5	П, К
10	Тренировка ОФП: развития силы верхнего плечевого пояса.	1	10	Р, К
11	Прыжковые упражнения		5	П, К
12	Кроссовая подготовка	1	5	П
13	Упражнения на перекладине и гимнастических снарядах		8	П
14	Специальная беговая тренировка		8	П, К, Р
15	Функциональная тренировка		8	П, Р
16	Многоскоки и прыжки		3	П, К
Итого:		10	54	64

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО
учителей физической культуры № 1
от 29 августа 2016 года

Руководитель ШМО

_____ /Завертанный Д. В/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ /Нереуцкая Л.И/
30 августа 2016 года

Согласованно
Заместитель директора по ВР
_____ Л.И. Нереуцкая
30 августа 2016 года.

Краснодарский край, Динской район, станица Динская
Бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Динской район
«Средняя общеобразовательная школа №2
имени Александра Васильевича Суворова»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Внеурочной деятельности: " ГТО"

Класс: 8

Учитель: Завертанный Д.В.

Количество часов: 68

Планирование составлено на основе рабочей программы
По ГТО 8 классов учителя Завертаного Д.В.
утвержденной на педсовете от 30.08.16г.

Тематическое планирование Кружка «ГТО»

8 классы

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения план	Дата проведения факт	УУД
1	Техника безопасности. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. ОФП	1			П, Р
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. ОФП	1			П, К
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. ОФП	1			П
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. ОФП	1			П, Р
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива. ОФП	1			П, К
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. ОФП	1			П
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. ОФП	1			П, Р
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега. ОФП	1			П, К
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м. ОФП	1			П
10	Бег на короткие дистанции на результат. ОФП	1			П, Р
11	Обучение финальному усилию в метании с места. ОФП	1			П, К
12	Обучение разбегу в метании малого мяча. ОФП	1			П
13	Метание с разбега в горизонтальную цель. ОФП	1			П, Р
14	Метание с разбега в вертикальную цель. ОФП	1			П, К
15	Метание на дальность. ОФП	1			П
16	Сдача контрольного норматива.	1			П, Р
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. ОФП	1			П, К
18	Работа попеременным ходом с палками ОФП	1			П

19	Упражнения на гимнастических снарядах.	1			П, Р
20	Упражнения на гимнастических снарядах.	1			П, К
21	Упражнения на гимнастических снарядах.. ОФП	1			П
22	Упражнения для развития силы	1			П, Р
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. ОФП	1			П, К
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1			П
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту. ОФП	1			П, Р
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1			П, К
27	Прыжок в длину с места на результат. ОФП	1			П
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1			П, Р
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1			П, К
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. ОФП	1			П
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1			П, Р
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1			П, К
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). ОФП	1			П
34	Техника безопасности. Техника бега на короткие дистанции	1			П, Р
35	Техника бега на короткие дистанции. ОФП	1			П, К
36	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на короткие дистанции.	1			П
37	Бег 60-100м в сочетании с дыханием.	1			П, Р

38	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1			П, К
39	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. ОФП	1			П
40	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1			П, Р
41	Интервальная тренировка - чередование скорости бега. ОФП	1			П, К
42	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1			П
43	Бег на короткие дистанции на результат.	1			П, Р
44	Обучение финальному усилию в метании с места. ОФП	1			П, К
45	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1			П
46	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1			П, Р
47	Метание с разбега в вертикальную цель. ОФП	1			П, К
48	Метание в полной координации на дальность.	1			П
49	Сдача контрольного норматива.	1			П, Р
50	Упражнения для мышц живота. ОФП	1			П, К
51	Упражнения для мышц живота	1			П
52	Упражнения для мышц живота	1			П, Р
53	Упражнения для мышц живота, спины.	1			П, К
54	Упражнения для мышц живота, спины.	1			П
55	Упражнения для мышц живота, спины	1			П, Р
56	Упражнения для мышц живота, спины, ног	1			П, К
57	Прыжки с подтягиванием колена к груди на месте и с продвижением.	1			П
58	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1			П, Р
59	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1			П, К
60	Прыжок в длину с места на результат.	1			П
61	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1			П, Р
62	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1			П, К

63	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1			П
64	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1			П, Р
65	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1			П, К
66	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1			П
67	Сдача контрольных норм ГТО	1			П, Р
68	Сдача контрольных норм ГТО	1			П, Р
69	Сдача норм ГТО пресс	1			П, К
70	Сдача норм ГТО подтягивание	1			П
71	Сдача норм ГТО прыжок с места	1			П, Р
72	Сдача норм ГТО 100 метров	1			П, К
73	Сдача норм ГТО гибкость	1			П
74	Сдача норм ГТО 3000 м	1			П
75	Подведение итогов сдачи норм ГТО	1			П