

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

Управление образования Администрации города Новочеркасска

МБОУ "Лицей №7"

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением

протокол №1
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом

протокол №1
от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором
МБОУ «Лицей №7»

Л.В.Катаргина
Приказ №146
от «29» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Подготовка к сдаче норм ГТО»

для обучающихся 5-11 классов

г. Новочеркасск 2023 г.

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная

Уровень программы – ознакомительный

Программа по подготовке учащихся для сдачи норм ГТО разработана для учащихся от 13 до 18 лет на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений, Уставом МБОУ «Лицей №7»

Общая характеристика учебного предмета

Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процесс занятий обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе занятий человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает занятие эффективным средством физического воспитания. Занятия помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки учеников спортивно оздоровительного, этапа направленного на успешное выполнение нормативов для сдачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО). 1 года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки учащихся.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Новизна программы – программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься ГТО, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид подготовки очень популярным среди обучаемых.

Актуальность – подготовка учащихся к сдачам ГТО – это почетная обязанность и желание каждого учащегося. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном и тренажерном зале, посредством занятий всевозможными физическими упражнениями, направленными для достижения хорошей физической формы, которая необходима для сдачи норм ГТО. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Программа включает модное направление в спорте. Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области общей физической подготовки, которая необходима для достижения хороших результатов при сдаче норм ГТО.

Педагогическая целесообразность - создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения в дополнительном образовании.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы- рост спортивного результата при сдаче нормативов ГТО, это можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

Занятия способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у занимающихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к тренировкам.

Эти особенности занятий , создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, как спортивная подготовка, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к сдаче норм ГТО. Укрепления здоровья учащихся, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков; развитие у занимающихся основных двигательных, силовых качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи дополнительной образовательной программы:

Обучающие:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики;

Развивающие:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- повышение спортивной квалификации.

Воспитывающие:

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;

- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками.

Программа рассчитана на учащихся 5-11 классов.

Срок реализации программы - 1 год.

Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

основной показатель работы кружка ГТО - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде и контрольных упражнений.

Содержание программы

Содержание программы едино для всех классов, разница заключается в нормативах при сдаче упражнений по ступеням ГТО

В ходе изучения программы изучаются:

Знания о физической культуре:

- Физическая культура в современном обществе.
- История развития ГТО, и его роль в современном обществе.
- Оборудование и спортивный инвентарь в спортивном и тренажерном зале.
- Правила безопасности во время занятий.

Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной образовательной программы «Общая физическая подготовка»

К концу обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения контрольных тестов;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку;
- Овладеют основами техники;

- Овладеют основами физической подготовки;
- Проводить специальную разминку для атлета;
- Овладеют различными приемами техники атлета;
- Освоят приемы тактики атлета;
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время занятий;
- Разовьют следующие качества:
 - улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
 - улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
 - повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
 - Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
 - улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
 - повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

Календарно-тематическое планирование по ГТО

	Дата	Виды упражнений	Количество часов
1		Вводный урок по технике безопасности. Основные двигательные способности.	1
2		Развитие силы. Упражнения для рук и ног.	1
3		Развитие быстроты. Скоростные способности .	1
4		История развития нормативов ГТО	1
5		Основные двигательные способности. Развитие ловкости. Упр. для рук.	1

6		Акробатика. Наклоны вперед. Упражнения на растяжку мышц спины и ног.	1
7		Развитие выносливости.	1
8		Упражнения для верхнего и нижнего пресса.	1
9		Кардио - нагрузка. Упражнения на тренажерах.	1
10		Инструктаж по Т.Б. Стэп-аэробика.	1
11		Основные элементы аэробики. Прыжки на скакалке.	1
12		Кардио-нагрузка. Прыжки на скакалке.	1
13		Упражнения с гантелями и штангой.	1
14		Упражнения на пресс. Присед со штангой.	1
15		Теория. Помощь при травмах.	1
16		Упражнения для бега на беговой дорожке.	1
17		Развитие гибкости	1
18		Инструктаж Т. Б. Развитие силы. Упражнения для развития силы ног.	1
19		Развитие быстроты и скорости.	1
20		Развитие ловкости. Упражнения для координации.	1

21		Акробатические упражнения для развитие гибкости.	1
22		Основные двигательные способности .О.Р.У. на месте и в движении.	1
23		Упражнения на велотренажерах и беговой дорожке.	1
24		Изучение основных элементов. О.Р.У. на месте.	1
25		Упражнения на скакалках .Прыжки за 30 сек.	1
26		Сгибание ног на тренажере .Приседание со штангой.	1
27		Теория .Здоровье и здоровый образ жизни. О.Р.У.	1
28		Упражнения для развития рук и ног.	
29		Развитие силы.	1
30		Развитие ловкости. О.Р.У. на ловкость.	1
31		Гимнастические упражнения на матах.	1
32		Развитие силы	1
33		Развитие координации	1
34		Практическая сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1

