

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1  
им. Б.Н. Куликова г. Семикаракорска»

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол педсовета  
от 28.08.2023 № 2



УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ СОШ № 1  
Андреева Ю.Е.  
Приказ от 30.08.2023 №477  
М.П.

## Рабочая программа

Предмет: внеурочная деятельность «ГТО».

Классы: 10 «А», 10 «Б».

Учитель: Капля Григорий Анатольевич.

2023 год

## Раздел 1. Пояснительная записка

### *Цель курса:*

– 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

### *Задачи курса:*

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

– *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– *обучение* школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры, здорового образа жизни, нормативов ГТО.

– общие представления о технике и тактике выполнения упражнений.

– Формирование интереса, потребности к дальнейшим занятиям сдачи норм ГТО.

– Умение действовать в соревновательных условиях.

- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности Воспитание чувства патриотизма, знания истории Олимпийского движения и современной истории ГТО, ценностного отношения к труду и здоровью.

Рабочая программа по предмету внеурочная деятельность по ГТО для 7 класса составлена в соответствии с ФГОС ООО МБОУ СОШ № 1 на основе авторской программы курса УМК Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2014 г.

Курс « Внеурочная деятельность- ГТО» изучается в 9 классе из расчёта 1 ч в неделю.

В соответствии с базисным учебным планом данная рабочая программа рассчитана на **35 часов** в год (**1 час в неделю**, исходя из продолжительности учебного года 35 учебные недели), **фактически в 10«А»-33ч- ,10 «Б»-34ч,**

## **Раздел 2. Планируемые результаты освоение учебного курса**

### **Личностные результаты**

обучающиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей что бы получить золотой значок ГТО и в дальнейшем участвовать в соревнованиях представляя свою школу и район.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях во время сдачи норм ГТО на школьном, районном и областных этапах.
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- выполнять правильно нормативы ГТО.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов упражнений ГТО, использовать их в соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями ГТО в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении упражнений ГТО;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов упражнений ГТО, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять нормативы ГТО как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами ГТО, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них разные нормативы ГТО и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития ГТО, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
    - - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Раздел 3.Содержание учебного предмета.**

	Название раздела.	Количество часов.
1	Гимнастика.	8ч.
2	Легкая атлетика	21ч.
3	Эстафеты	4ч.

4	Туристические навыки.	2ч.
5	Всего	35ч.

История ГТО. (Ловкий, сильный, умелый учащийся должен знать историю нормативов ГТО чтобы быть как физически, так духовно сильным гражданином Российской Федерации.

История зарождения нормативов ГТО в СССР и в России. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу и соревнований на высоком уровне.

ГТО в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

ГТО (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура при сдаче норм ГТО.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

ГТО в жизни человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние нормативов ГТО на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий упражнениями и спортом.

Способы двигательной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий. Подготовка к занятиям по ГТО.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий тренировок по ГТО.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами ГТО.

Оценка эффективности занятий ГТО. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей культуры ГТО. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью *Гимнастика с основами акробатики*. Организующие

команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

гимнастика (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Общefизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Эстафеты ГТО.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.