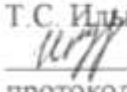


«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения
Руководитель МО
Т.С. Ильина



протокол №3 от 5 декабря 2019 г.

«Согласовано»
заместитель директора по
УВР
Е.Е. Пигарева



«5» декабря 2019 г.

«Утверждаю»
директор МБОУ
г. Иркутска СОШ №15



Головкин

«5» декабря 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Игровое ГТО»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст учащихся: 15-16 лет (8 класс)

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Составители:

Шишкина О.Л., учитель физкультуры

Кибаленко В.А., учитель физкультуры

Иркутск 2019

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ г. Иркутск СОШ № 15, реализующий ФГОС на уровне основного общего образования.

Рабочая программа включает в себя содержание, тематическое планирование, планируемые результаты обучения.

Изменений в программу не внесено.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа: 34 ч (1 час/нед.)

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные:

- готовность обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- формирование основ гражданской идентичности,
- формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

- Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:
 - содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней 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;
 - формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
 - выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
 - углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
 - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
 - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
 - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Виды внеурочной деятельности: Игровая деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность

Формы внеурочной деятельности: посещение спортивных секций, организация экскурсий, дней здоровья и других спортивных соревнований, проведение бесед по охране здоровья, применение на уроках игровых моментов, физкультминутки, зарядка перед уроками, динамические паузы и прогулки, участие в спортивных соревнованиях

Физические качества, техника безопасности на занятиях
Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;

облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.

Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.

Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)

упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)

изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

Методы развития скоростно-силовых способностей:

игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.

соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся приставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.

методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов.

Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в само захват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны.

Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название тем	Количество часов
1.	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места.	1
2.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега.	1
3.	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1
4.	ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1
5.	ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность	1
6.	ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
7.	ГТО. Тестирование: 2000м. Спортивные игры.	1
8.	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1
9.	ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1
10.	ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	1
11.	ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек	1
12.	ГТО Подтягивания и отжимания.	1
13.	ГТО Наклон вперед из положения стоя.	1
14.	ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1
15.	ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1
16.	ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1
17.	ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	1
18.	Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»	1
19.	ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
20.	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
21.	Опорный прыжок - развитие прыгучести. Эстафеты	1
22.	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.	1
23.	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1
24.	ГТО Висы и развитие координации	1
25.	ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. Эстафеты.	1
26.	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	1
27.	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1
28.	ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность	1
29.	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».	1
30.	ГТО. Тестирование - челночный бег 3х10 м.	1
31.	ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м	1

32.	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
33.	Соревновательные подвижные игры.	1
34.	Соревновательные подвижные игры.	1

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата	Коррект ировка	Тема занятия	Кол-во часов
1 четверть (8 часов)				
1	1 нед.09		ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места.	1
2	2 нед.09		Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега.	1
3	3 нед.09		Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1
4	4 нед.09		ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1
5	1 нед.10		ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность	1
6	2 нед.10		ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
7	3 нед.10		ГТО. Тестирование: 2000м. Спортивные игры.	1
8	4 нед.10		ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1
2 четверть (8 часов)				
9	1 нед.11		ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1
10	2 нед.11		ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	1
11	3 нед.11		ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек	1
12.	4 нед.11		ГТО Подтягивания и отжимания.	1
13	1 нед.12		ГТО Наклон вперед из положения стоя.	1
14	2 нед.12		ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1
15	3 нед.12		ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1
16	4 нед.12		ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1
3 четверть (10 часов)				
17	2 нед.01		ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	1

18	3 нед.01		Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»	1
19	4 нед.01		ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
20	1 нед.02		ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
21	2 нед.02		Опорный прыжок - развитие прыгучести. Эстафеты	1
22	3 нед.02		Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.	1
23	4 нед.02		Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1
24	1 нед.03		ГТО Висы и развитие координации	1
25	2 нед.03		ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. Эстафеты.	1
26	3 нед.03		Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	1
4 четверть (8 часов)				
27	1 нед.04		ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1
28	2 нед.04		ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность	1
29	3 нед.04		Проверка туристических навыков в игре «Зарница».	1
30	4 нед.04		ГТО. Тестирование - челночный бег 3х10 м.	1
31	1 нед.05		ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м	1
32	2 нед.05		Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
33	3 нед.05		Соревновательные подвижные игры.	1
34	4 нед.05		Соревновательные подвижные игры.	1