

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «Сдам ГТО»

Предназначена для обучающихся 10-11 классов. В соответствии с Планом внеурочной деятельности ГБОУ школа №428 на реализацию настоящей программы выделен 1 ч в неделю (34 часа в год). Программа носит линейный характер.

Основные требования к содержанию и структуре программы закреплены в документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»
- Основная общеобразовательная программа среднего общего образования ГБОУ школа №428
- Положение о рабочей программе внеурочной деятельности ГБОУ школа №428
- Положение о внеурочной деятельности ГБОУ школа №428

Актуальность

В данное время здоровье и здоровый образ жизни занимает первостепенное значение в жизни каждого человека и сдача нормативов ГТО учениками выпускных классов особо актуальна, но даже несмотря на это сейчас очень редко встречаешь ученика, который без специальной подготовки может сдать нормативы ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак отличия. Существование такого парадокса вызывает огромное количество обсуждений, которые, в свою очередь, ведут к возникновению разных решений с целью его ликвидации, одним из которых является введение во внеурочную деятельность ученика занятия «Сдам ГТО». ВФСК ГТО направлен на то, чтобы решить эту обостряющуюся проблему. Преимущества спортивных занятий в программы «Сдам ГТО» состоят в том, что здесь могут заниматься все желающие, независимо от своих начальных спортивных данных. Так же получение золотого знака отличия ГТО поможет выпускнику получить дополнительные баллы при поступлении в ВУЗы страны, что не может не мотивировать к подготовке и успешному прохождению испытаний.

Цели программы:

- формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.
- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи программы:

Образовательные

- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Привитие интереса к систематическим занятиям фитнесом;
- Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием мускулатуры тела;
- Овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в атлетической гимнастике;
- Освоение программы атлетической гимнастики;
- Участие в показательных выступлениях по атлетической гимнастике;

Развивающие

- Развивать координацию, силу и гибкость.
- Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

Воспитательные

- Воспитывать трудолюбие и волевые качества.
- Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.
- Формировать потребность к самогигиене.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности; осознание своей этнической принадлежности;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;

- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 3) умение 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;
 - 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
 - 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
 - 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
 - 8) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
 - 9) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
 - 10) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
- Для выполнения поставленных программой задач предусмотрены следующие основные виды занятий:

- занятия в тренажерном зале.

Формы организации внеурочной деятельности

- коллективная
- групповая
- индивидуальная

Содержание курса

№	Разделы и темы:	Кол-во часов:		
		всего	практика	теория
1.	Основы теоретических знаний сведения для сдачи норм ВФСК ГТО.	4	2	2
2.	Тренировки со штангой, гантелями и в упоре лежа на полу и скамье, (силовая подготовка)	7	6	1
3.	Развитие гибкости.	6	6	
4.	Беговые тренировки . Развитие скорости и выносливости.	9	9	
5.	Техника выполнения нормативов ГТО по метанию, прыжка в длину.	8	7	1
	И Т О Г О:	34	30	4

Тематическое планирование «Сдам ГТО» 10 класс.

№ п/п	Раздел, тема	Виды деятельности	Кол-во часов	Планируемая дата	Корректировка	Примечание
Раздел программы: Основы знаний. Теоретические сведения об атлетической гимнастике.						
1,2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.ТБ.	Общие требования безопасности при проведении занятий по атлетической гимнастике. Специальное оборудование для занятий. Спортивные	2	1,2 недели		

		травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания.				
3,4	Упражнения на развитие правильной осанки.	Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса	2	3,4 недели		
Раздел программы: Тренировки со штангой, гантелями и в упоре лежа на полу и скамье, (силовая подготовка)						
5,	Штанга, гантели. ОФП.	Базовые упражнения со штангой, отжимания. Построение занятия (разминка, силовая часть, заминка).	1	5 неделя		

6,7	Жим штанги лёжа, отжимания .	Техника выполнения, базовые навыки и их модификации.	2	6,7 недели		
8,9	Жим лёжа и отжимания. Закрепление базовых шагов. Техника правильного выполнения отжиманий и подтягиваний.	Закрепление базовых упражнений при выполнении жима лёжа,отжиманий и подтягиваний на перекладине. Силовые упражнения для мышц рук, груди.	2	8,9 недели		
10, 11	Жим штанги стоя. Армейский жим	Разучивание простейших упражнений со штангой над головой . Силовой тренинг. Стретчинг.	2	10,11 недели		
Раздел программы: Развитие гибкости.						
12, 13	Техника безопасности при занятиях на развитие гибкости.	Наклон вперед из положения стоя. Разогрев. Стретчинг.	2	12,13 неделя		
14, 15	Основное упражнение для гибкости.	Упражнение «складка» . Развитие гибкости задней поверхности бедра. Стретчинг.	2	14,15 неделя		
16, 17	Закрепление базовых упражнений на гибкость.	Упражнение на скручивания . Махи ногами. Стретчинг.	2	16,17 неделя		

Раздел программы: Беговые тренировки . Развитие скорости и выносливости, прыжок в длину.						
18, 19	Техника безопасности при проведении занятий по бегу. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	Разминка перед бегом. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	2	18,19 неделя		
20, 21	Бег на короткие дистанции. Челночный бег.	Старт и бег на короткие дистанции 30м , 60м, 100м. Челночный бег 3x10м.	2	20,21 неделя		
22, 23	Бег на длинные дистанции.	Равномерный бег 1000м. Отдых и восстановление.	2	22,23 неделя		
24, 25, 26	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	Бег 2000 метров. Умение финишировать на длинных Дистанциях.	3	24,25,26 неделя		
Раздел программы: Техника выполнения нормативов ГТО по метанию.						
27,	Ознакомление с техникой метания гранаты.	Ознакомление техникой метания гранаты 500гр, 700гр. Правильность выполнения.	1	27 недели		
28	Выполнение разбега и	Выполнение приставных шагов перед метанием.	1	28 недели		

	замаха перед метанием.	Замах. Имитация броска гранаты.				
29	Метание гранаты.	Выполнение метания гранаты.	1	29 недели		
30, 31, 32	Прыжок в длину с места.	Выполнение упражнений для развития прыгучести. Мах руками.	3	30,31,32 недели		
33, 34	Прыжок в длину с разбега.	Овладение техникой выполнения Прыжка в длину. Отталкивание. Приземление.	2	33,34 недели		
	Итого:		34			

Тематическое планирование «Сдам ГТО» 11 класс.

№ п/п	Раздел, тема	Виды деятельности	Кол-во часов	Планируемая дата	Корректировка	Примечание
Раздел программы: Основы знаний. Теоретические сведения об атлетической гимнастике.						
1,2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. ТБ.	Общие требования безопасности при проведении занятий по атлетической гимнастике. Специальное оборудование для занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и	2	1,2 недели		

		навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания.				
3,4	Упражнения на развитие правильной осанки.	Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса	2	3,4 недели		
Раздел программы: Тренировки со штангой, гантелями и в упоре лежа на полу и скамье, (силовая подготовка)						
5,	Штанга, гантели. ОФП.	Базовые упражнения со штангой, отжимания. Построение занятия (разминка, силовая часть, заминка).	1	5 неделя		
6,7	Жим штанги лёжа, отжимания .	Техника выполнения, базовые навыки и их модификации.	2	6,7 недели		

8,9	Жим лёжа и отжимания. Закрепление базовых шагов. Техника правильного выполнения отжиманий и подтягиваний.	Закрепление базовых упражнений при выполнении жима лёжа, отжиманий и подтягиваний на перекладине. Силовые упражнения для мышц рук, груди.	2	8,9 недели		
10, 11	Жим штанги стоя. Армейский жим	Разучивание простейших упражнений со штангой над головой. Силовой тренинг. Стретчинг.	2	10,11 недели		
Раздел программы: Развитие гибкости.						
12, 13	Техника безопасности при занятиях на развитие гибкости.	Наклон вперед из положения стоя. Разогрев. Стретчинг.	2	12,13 неделя		
14, 15	Основное упражнение для гибкости.	Упражнение «складка». Развитие гибкости задней поверхности бедра. Стретчинг.	2	14,15 неделя		
16, 17	Закрепление базовых упражнений на гибкость.	Упражнение на скручивания. Махи ногами. Стретчинг.	2	16,17 неделя		
Раздел программы: Беговые тренировки. Развитие скорости и выносливости, прыжок в длину.						

18, 19	Техника безопасности при проведении занятий по бегу. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	Разминка перед бегом. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	2	18,19 неделя		
20, 21	Бег на короткие дистанции. Челночный бег.	Старт и бег на короткие дистанции 30м , 60м, 100м. Челночный бег 3x10м.	2	20,21 неделя		
22, 23	Бег на длинные дистанции.	Равномерный бег 1000м. Отдых и восстановление.	2	22,23 неделя		
24, 25, 26	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	Бег 2000 метров. Умение финишировать на длинных Дистанциях.	3	24,25,26 неделя		
Раздел программы: Техника выполнения нормативов ГТО по метанию.						
27,	Ознакомление с техникой метания гранаты.	Ознакомление техникой метания гранаты 500гр, 700гр. Правильность выполнения.	1	27 недели		
28	Выполнение разбега и замаха перед метанием.	Выполнение приставных шагов перед метанием. Замах. Имитация броска гранаты.	1	28 недели		

29	Метание гранаты.	Выполнение метания гранаты.	1	29 недели		
30, 31, 32	Прыжок в длину с места.	Выполнение упражнений для развития прыгучести. Мах руками.	3	30,31,32 недели		
33, 34	Прыжок в длину с разбега.	Овладение техникой выполнения Прыжка в длину. Отталкивание. Приземление.	2	33,34 недели		
	Итого:		34			

Техническое обеспечение курса

Гимнастические скамейки

Гимнастические маты

Гантели, различной массы

Штанги, различной массы

Тренажёр для развития мышц спины и живота

Тренажёр для ног

Тренажёр многофункциональный

Гимнастические коврики

Секундомер

Скамья для жима лёжа