**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПИРИДОНОВОБУДСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Принято на заседании

педагогического совета

Протокол №\_1\_\_

от «\_\_25\_»\_\_\_\_08\_\_\_2023 г.

Выписка из основной общеобразовательной программы начального и основного общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ГТО»**

**Направление: физкультурно – спортивное и оздоровительное**

**Возраст обучающихся: 6-15 лет**

**Срок реализации: 1 год (35 часов)**

 Автор – составитель:

 Руденок Владимир Александрович

 Учитель физической культуры

Выписка верна: 31.08.2023 г



**с. Спиридонова Буда 2023 год**

**Раздел 1. Пояснительная записка.**

Направленность образовательной программы – **физкультурно – спортивное и оздоровительное.**

**Актуальность программы**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для

желающих заниматься в секции ГТО на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

**Цели программы**

формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

**Задачи программы**

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

-формировать знания об основах физкультурной деятельности

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

-воспитание морально-этических и волевых качеств

**Уровень освоения программы:**

**Ознакомительный** – развитие познавательных интересов подростков, расширение кругозора, обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области

физической культуры, основ здорового образа жизни.

Программа предназначена для подростков в возрасте от 6 до 15 лет.

Срок реализации программы - **1 год**

Набор в кружок осуществляется на свободной основе, по желанию подростков.

**Режим занятий:** Программа рассчитана на 1 год обучения – 1 года по 35 часов в год.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей

материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать

материал.

**Форма организации занятий:**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

**Формы учебной работы, методы и средства обучения**

Организация и проведение учебного процесса строится с учетом индивидуальных

способностей обучающихся. В ходе усвоения программы учитываются темп развития

специальных умений и навыков.

**Типы занятий:** теоретические, практические, исполнительские, строгие. Тематика

занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения.

Теория закрепляется одновременно на практике.

**Уровни организации образования:**

1.начальный – пробуждение интереса, закрепление интереса к теме, радость от результата деятельности. 2.репродуктивный – умение профессионально повторить физические упражнения 3. креативный (творческий). Неотъемлемая часть программы – проведение соревнований. Деятельность воспитанников в подготовке соревнований способствует развитию у них инициативы, коммуникативных качеств, формирует чувство ответственности, воспитывает коллектив единомышленников.

**Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

**Словесные методы обучения:**

* устное изложение;
* беседа, дискуссия;
* анализ спортивных соревнований и др.

**Наглядные методы обучения:**

* показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный;
* показ, исполнения педагогом;
* наблюдение;
* работа по образцу – репродуктивный.

**Практические методы обучения:**

выполнение практических работ.

**Формы проведения занятий**:

- разминка,

- тренировка,

- сдача нормативов.

Кроме того, учащиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также

задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники.

**Раздел 2. Планируемые результаты освоения курса**

  **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.

**Раздел 3. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Вводное занятие – 1 час** |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика – 16 часов** |
|  | Бег 500-1000м. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Бег на результат. Сдача контрольного норматива. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Интервальная тренировка - чередование скорости бега. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Бег на короткие дистанции на  результат. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Обучение финальному усилию в метании с места. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Обучение разбегу в метании малого мяча. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Метание с разбега в горизонтальную цель. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Метание с разбега в вертикальную цель. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Метание в полной координации на дальность. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Сдача контрольного норматива. | 1 |  | 1 | тестирование |
| **Лыжная подготовка – 6 часов** |
|  | Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Работа попеременным ходом с палками | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом  2500-3000км. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Работа рук и ног коньковым ходом | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Коньковый ход с палками по учебному кругу. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.Сдача контрольного норматива | 1 |  | 1 | тестирование |
| **Гимнастика – 12 часов** |
|  | Прыжки из различных  и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Прыжки через скамейку в длину и высоту. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Прыжок в длину – одинарный, тройной. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Прыжок в длину с места на результат. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Упражнения на развитие гибкости с отягощением. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Упражнения на развитие гибкости на снарядах. | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). | 1 |  | 1 | тестирование |
|  | Контрольные нормативы по ГТО. | 1 |  | 1 | тестирование |

**Раздел 4. Содержание программы.**

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. Бег на результат. Сдача контрольного норматива. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м. Бег на короткие дистанции на результат. Обучение финальному усилию в метании с места. Обучение разбегу в метании малого мяча. Метание с разбега в горизонтальную цель. Метание с разбега в вертикальную цель. Метание в полной координации на дальность. Сдача контрольного норматива. Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. Работа попеременным ходом с палками Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. Работа рук и ног коньковым ходом Коньковый ход с палками по учебному кругу. Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Прыжки через скамейку в длину и высоту. Прыжок в длину – одинарный, тройной. Прыжок в длину с места на результат. Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения на развитие гибкости с отягощением. Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. Упражнения на развитие гибкости на снарядах. Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). Контрольные нормативы по ГТО.

**Раздел 4. Организационно – педагогические условия реализации программы.**

**Материально – технические условия реализации программы:**

**1.Учебно-производственное обеспечение:**

-спортивная форма и обувь на каждого ученика

-спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота

-технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

-физкультурный зал (зал 24 на 12,палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

**2.Дидактические средства:**

* ТСО: музыкальный центр
* видеомагнитофон
* фотоаппарат

 **3.Учебно-наглядные пособия:**

* учебные видеоматериалы
* журналы
* настольные игры
* плакаты ситуаций

**Учебно – методическое и информационное обеспечение:**

**Список литературы для учителя:**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988

2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980

3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009

4. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010

5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990

6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.

7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.

8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.

10. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996

11. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

**Список литературы для воспитанников**

1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001

2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001

3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979

4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,20