

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Иркутская область город Усть-Илимск
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»

666671 г.Усть-Илимск, Иркутская обл.,
ул. Солнечная – 1
E-mail: school2ui@mail.ru
Телефон (факс) № (39535) 7-42-95

«РАССМОТРЕНО»
НА ЗАСЕДАНИИ НМС
ПРОТОКОЛ № 1
ОТ « 4 » сентября 2023г.
Бровкина Н.В. РУКОВОДИТЕЛЬ НМС

«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ № 2»
Габрина Н.Н.
« 4 » сентября 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Путь к рекордам»

Адресат программы: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик программы: Чеснокова Виктория Яковлевна

г. Усть-Илимск, 2023г

Пояснительная записка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Дополнительная образовательная программа «Путь к рекордам» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 5-9 классов, возраст (от 11 до 15 лет) установленных нормативных требований по III-V ступени ГТО.

Учитель физической культуры в процессе организации внеурочных форм должен решать комплекс педагогических задач: образовательную, развивающую, воспитательную, оздоровительную.

Таким образом, основными задачами организации форм деятельности по физической культуре являются следующие:

1. Расширять и углублять знания по физической культуре, и связанные с ними практические умения.
2. Формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Выявлять и развивать у учащихся интеллектуальные и творческие способности.

Дополнительное образование является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

Цель программы:

создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования физической культуры личности обучающихся, совершенствования физической подготовки.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- 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;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- спортивная подготовка к соревнованиям.

Формы организации.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Содержание курса

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 5-9 классов (возраст с 11 до 15 лет). Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- 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 программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Результативность изучения

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Оценивание результатов освоения программы производится по изучаемым темам.

Содержание курса

Общее кол-во часов: 34 часа в год (1 час в неделю)

Основы знаний, ТБ-1 час

Специальная физическая подготовка-28 часов

Сдача норм ГТО-5 часов

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	В том числе		Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий	Дата (план)	Дата (факт)
			теория	практика			
1.	Основы знаний и техника безопасности	1	1		Беседа		
2.	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Игры, развивающие физические способности	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
3.	Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО. Игры, развивающие физические способности	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		

4.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
5.	Основы техники бега на 30 м (60 м).	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
6.	Основы техники бега на 1000 м. Игры, развивающие физические способности	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
7.	Основы техники челночного бег 3x10 м.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
8.	Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
9.	Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. Игры, развивающие физические способности	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
10.	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
11.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
12.	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. Игры, развивающие физические способности	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
13.	Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
14.	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
15.	Основы техники метания теннисного мяча в цель. Игры, развивающие физические способности	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
16.	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
17.	Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
18.	Теоретические основы плавания. Правила соревнований.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

19.	Основы техники выполнения наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
20.	Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
21.	Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом. Игры на лыжах	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
22.	Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Игры на лыжах	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
23.	Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Игры на лыжах	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
24.	Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
25.	Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
26.	Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50—100 м. «Встречная эстафета».	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
27.	Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
28.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
29.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
30.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

	техники выполнения испытаний (тестов)						
31.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
32.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
33.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
34.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение занятий

Учебно-методический комплект

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2016 г.
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016 г.
4. Стандарт начального общего образования по физической культуре
5. Физическая культура в начальных классах. И.М.Бутин; ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.
6. Журнал «Физическая культура в школе»; 2000г.- 2016г.
7. <https://gto.ru/>

Материально-техническое обеспечение

1. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
2. Стенка гимнастическая
3. Кегли
4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Обруч пластиковый детский
9. Сигнальные конусы
10. Рулетка измерительная
11. Сетка волейбольная
12. Секундомер
13. Свисток