

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоталицкая средняя школа»

объединение дополнительного образования

"Магистраль"



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоталицкая средняя школа»

Принято на заседании педагогического совета Протокол № 1 « 1 » сентября 20 23 г.	Утверждаю Директор МБОУ «Новоталицкая СШ»  Зарламова И.Ю. Приказ № 209-с-0/г от « 1 » сентября 20 23 г.
--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

спортивная направленность

«Магистраль»

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Хухрина Елена Борисовна
руководитель физического
воспитания высшей
квалификационной
категории

с. Ново-Талицы
2023г.

Аннотация

Рабочая программа объединения дополнительного образования «Магистраль ГТО» разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Новоталицкая СШ».

Список приложений:

1. календарно-тематическое планирование;
2. лист корректировки календарно-тематическое планирование.

Содержание

1. Пояснительная записка	с.4
2. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»	с. 5
3. Содержание программы внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»	с. 6
4. Тематическое планирование	с. 9
5. Список литературы	с. 11
6. Приложения	с. 12

Пояснительная записка

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа предусматривает ориентацию на следующие цели:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Программа учитывает следующие принципы:

- принцип комплектности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (I ступень - возрастная группа 6-8 лет, (1-2 классы) II ступень - возрастная группа 9-10 лет (3-4 классы), III ступень - возрастная группа 11-12 лет (5-6 классы), IV ступень – возрастная группа 13-15 лет (7-9 классы)), рассчитана на 1 год.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Результаты реализации программы

Воспитанники объединения «Магистраль ГТО» должны знать:

- требования инструкций по технике безопасности;
- правила оказания первой помощи;
- историю ГТО, нормативы ГТО;
- правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- технику выполнения специальных беговых упражнений;
- технику выполнения метания мяча;
- технику выполнения прыжковых упражнений;

- технику выполнения силовых упражнений;
- технику выполнения упражнений на гибкость;

Воспитанники объединения «Магистраль ГТО» должны уметь:

- Максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы объединения дополнительного образования «Магистраль ГТО»

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) всех ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. Бег на 60 м Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м. Бег на 1,5км; 2 км; 3 км Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки) Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями. Наклон вперед из положения стоя Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения. Прыжок в длину с разбега Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча 150 г на дальность. Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Плавание 50 м Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание 25 и 50 метров произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?».

Стрельба из пневматической винтовки Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

Туристский поход с проверкой туристских навыков Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

Методическое обеспечение:

Методика работы с детьми строится в направлении системно-деятельностного подхода и личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения, оборудование и спортивный инвентарь.

Технологии: Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, проблемного обучения, развития умственных и творческих способностей учащихся, развития навыков обобщения,

систематизации знаний, самодиагностики, развития исследовательских навыков, индивидуальной и коллективной проектной деятельности.

Тематическое планирование

Раздел	Темы занятий	Количество часов	Планируемые образовательные результаты
Основы знаний	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	Знания техники безопасности при занятиях физическими упражнениями, истории комплекса ГТО, техники выполнения нормативов ГТО
	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1	Умение оказания первой помощи
	Туризм как средство физического воспитания школьников	1	Овладение теоритическими знаниями
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Бег на 60 м	6	Выполнение норматива
	Бег на 1,5км; 2 км; 3 км	6	Выполнение норматива
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	6	Выполнение норматива
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7	Выполнение норматива
	Наклон вперед из положения стоя	8	Выполнение норматива
	Прыжок в длину с разбега	6	Выполнение норматива
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	6	Выполнение норматива

	Метание мяча 150 г на дальность	6	Выполнение норматива
	Плавание 50 м	6	Выполнение норматива
	Стрельба из пневматической винтовки	4	Выполнение норматива
	Туристский поход с проверкой туристских навыков	2	Выполнение норматива
Спортивные мероприятия	«Всей семьёй сдаем нормы ГТО!»	1	Подготовка, проведение, участие
	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	Подготовка, проведение, участие
	Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы	1	Подготовка, проведение, участие
	«Мы готовы к ГТО»	1	Подготовка, проведение, участие
Итого:		68	

Список литературы

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
- 2.«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
3. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974
4. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П.Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян.

Календарно-тематическое планирование

Темы занятий	Количество часов	Дата
Основы знаний		
Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	05.09
Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1	07.09
Туризм как средство физического воспитания школьников	1	12.09
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
Бег на 60 м	6	14.09 19.09 21.09 26.09 28.09 03.11
Бег на 1,5км; 2 км; 3 км	6	05.11 10.11 12.11 17.11 19.11 24.11
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	6	26.11 31.11 02.12 07.12 09.12 14.12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7	16.12 21.12 23.12 28.12

		30.12 09.01 11.01
Наклон вперед из положения стоя	8	16.01 18.01 23.01 25.01 30.01 01.02 06.02 08.02
Прыжок в длину с разбега	6	13.02 15.02 20.02 22.02 27.02 01.03
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	6	06.03 08.03 13.03 15.03 20.03 22.03
Метание мяча 150 г на дальность	6	27.03 29.03 03.04 05.04 10.04 12.04
Плавание 50 м	6	17.04 19.04 24.04 26.04 01.05 03.05

Стрельба из пневматической винтовки	4	08.05 10.05 15.05 17.05
Туристский поход с проверкой туристских навыков	2	22.05 24.05
Спортивные мероприятия		
«Всей семьёй сдаем нормы ГТО!»	1	17.11
«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	10.03
Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы	1	28.05
«Мы готовы к ГТО»	1	31.05