

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 с. АЛЕКСАНДРОВ-ГАЙ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено

Руководитель ШМО

Кабанова С.Н. / 

Протокол № 1
От « 27 » августа 2020 г.

Согласовано

Заместитель директора по ВР
МБОУ СОШ №2

Тяпаева И.А. / 

« 28 » августа 2020 г.

Утверждаю

Директор
МБОУ СОШ №2



Приказ № 276
от « 31 » августа 2020

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Игровое ГТО»

Разработал: учитель физической культуры Гельманов М.М.

Рассмотрено на педсовете
протокол №1 от 31.08.2020г.

2020- 2021 учебный год

Аннотация.

Наименование образовательной программы: программа курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО»

Нормативная основа: рабочая программа курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» разработана и составлена на основе требований Федерального Государственного образовательного стандарта среднего полного образования, основной общеобразовательной программы среднего полного образования МБОУ СОШ № 2, учебного плана МБОУ СОШ № 2 на 2020 – 2021 учебный год.

Вид программы: модифицированная

Направление деятельности: спортивно-оздоровительная

Вид деятельности: тренировочный, игровой, соревновательный. Деятельность реализуется с применением ДОТ и ЭО в дистанционно- очной форме

Класс: 11

Срок реализации программы – 1 год

В основу данной программы положена «Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся средней (полной) школы (10–11 классы)».

Изменения и дополнения, внесенные в указанную программу, обоснованы применением ее для конкретной возрастной категории обучающихся (11 класс).

Цель программы: формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО

формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы: 17 лет

Формы занятий: групповые, индивидуальные

Режим и продолжительность занятий: Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу

Количество занятий и учебных часов в неделю: 1 час в неделю, 34 часа в год

Количество обучающихся в объединении: 10-15 человек

Особенности набора детей: Отбор детей проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями детей, при наличии медицинской справки.

Литература:

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.
2. Вишневский В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
4. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.
5. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л. В. М., Просвещение. 1986г.
6. Сайт о русских народных играх. – [http\\www](http://www)
7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.
8. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция: монография. – Киев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
10. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев. М.: Просвещение, 1992.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности выпускник научится:

- ☐ выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- ☐ выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры;
- ☐ выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- ☐ выполнять строевые упражнения;
- ☐ соблюдать правила игры.
- ☐ выполнять нормативы согласно требованиям ВФСК ГТО.

Выпускник получит возможность научиться готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в быту повреждениях и травмах. сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы данная рабочая программа для 11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к отечеству;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как часть населения народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей;
- формирование ответственного отношения к учению;
- Формирование целостного мировоззрения;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку.
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение самостоятельно планировать пути достижения цели;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств;
- Развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение

оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- Приобретение опыта организации самостоятельных занятий;
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития.
- Умение применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и выработать план действий.
- Формирование установки на здоровый образ жизни;

Содержание курса

	Содержание темы	Форма организации (очно-заочная)	Виды деятельности с применением дистанционных форм.
1	Вводное занятие. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Гуманистические идеи всестороннего гармоничного развития Древней Греции и в наше время.	теоретическое занятие	Познавательная
2	Телесное (соматическое) воспитание. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Формирование и совершенствование тела человека, различных параметров его физического состояния в нужном (обществу и личности) направлении в соответствии с определенными знаниями, культурными традициями, образцами, идеалами, нормами и т.д., т.е. телесной (соматической) культуры личности; используемые для этого средства: физические упражнения, спортивная деятельность, туризм, рациональный режим труда, отдыха, питания, естественные силы природы и т.п. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания	теоретическое занятие	Познавательная
3	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» : «Тяни в круг», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Кто дальше», «Толкание ядра», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.	практическое занятие; тренировка.	Тренировочная, игровая
4	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»: «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька-встанька», «Книжка», «Птица», «Летучая	практическое занятие; тренировка.	Игровая Тренировочная

	мышь», «Страус», «Уголок», «Осьминог», «Горка», «Слон», «Футбол на спине», «Поймай мяч», «Лови мяч» из разных направлений в положении лежа на спине и др. игры по выбору.		
5	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Роль личностной физкультурно - двигательной деятельности для оптимизации своего физического состояния (оздоровления, формирования и совершенствования физических качеств, двигательных умений и навыков, параметров телосложения и т.д.). Нормы ГТО и значение их выполнения для физкультурно-двигательного воспитания.	теоретическое занятие	Познавательная
6	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 100м и плавания на 50 м: «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», «Кто быстрее», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола; в воде - «Мостик», «Оттолкнись пятками», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Мяч в воздухе», «Ныряльщики», «Поднырни», «Торпеды», «Водолазы» др. по выбору.	практическое занятие; тренировка.	Игровая Тренировочная
7	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на 2 км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3км или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности или кросс на 5 км по пересеченной местности»: "Смена лидеров", "Следуй за мной", "Круговорот", «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Гонка с выбыванием», различные эстафеты по преодолению полосы препятствия и др. по выбору	практическое занятие; тренировка.	Игровая Тренировочная
8	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива	практическое занятие; тренировка.	Игровая Тренировочная

	«Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами» : «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.		
9	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки выполнения норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» : «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Скамейка вверх», «Эстафеты с передачей мяча снизу, с передвижениями под препятствиями» и др. по выбору.	практическое занятие; тренировка.	Игровая Тренировочная
10	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки выполнения норматива «Метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г»: «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху, с бросками набивного мяча сверху и др. по выбору.	практическое занятие; тренировка.	Игровая Тренировочная
11	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков» : «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Метатели», «Силачи», «Ловкие и умелые», др. игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию с включением проверки знания перечня личного туристского снаряжения и требований к нему.	практическое занятие; тренировка.	Игровая Тренировочная

12	Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м»: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «По наземной мишени», «Точная подача», «Воздушная цель», «Точный бросок», «Метко в цель», «Броски в мишени», «Сходу в цель», «Попади в корзину», «Бабки», «Чиж», «Ямки» и др. игры на меткость по выбору.	практическое занятие; тренировка.	Игровая Тренировочная
13	Социально-ориентирующие игры : сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	практическое занятие; тренировка.	Игровая Тренировочная
14	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	практическое занятие; тренировка.	Игровая Тренировочная
15	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная культура личности и ее компоненты. Спортивное воспитание, как педагогический процесс, направленный на формирование гуманистически ориентированной спортивной культуры личности. Спортивная тренировка и спортивные соревнования, использование их для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, воспитания воли, мужества, дисциплины и других психических качеств, способностей. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).	теоретическое занятие	Познавательная
16	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО.. Соревнования-конкурсы: соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и	практическое занятие; тренировка.	Игровая Тренировочная

	эстетического выполнения элементов пионерболла. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс придумывания игр и совершенствования существующих, для использования их в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом		
17	СпартИгры ГТО : Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами	практическое занятие; тренировка.	Игровая Тренировочная
18	Социально-ориентирующая игра «Универсальный многофункциональный центр подготовки и сдачи норм ГТО». Цели, задачи, основные направления работы центра. Создание структуры Центра и распределение групп школьников по основным направлениям ее деятельности: пропаганда и популяризация, методическое обеспечение, организационное обеспечение и т.д.	теоретическое занятие	Познавательная

Тематический план

№ п/п	Разделы	Общее кол-во часов	В том числе		Примечание занятие проведено в очной/дистанцио нной форме
			теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1			
3	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	2		2	
4	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине».	2		2	
5	Двигательная культура и физкультурно- двигательное воспитание.	1	1		
6	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 100м и плавания на 50м.	2		2	
7	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на 2 км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км или кросс на 3	2		2	

	км по пересеченной местности или кросс на 5 км по пересеченной местности».				
8	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами».	2		2	
9	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки выполнения норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье».	2		2	
10	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки выполнения норматива «Метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г».	2		2	
11	Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	2		2	
12	Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м».	2		2	
13	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на	1		1	

	пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.				
14	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	1		1	
15	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).	4	1	3	
16	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.	3	1	2	
17	СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение <i>СпартИгр ГТО</i> игр внутри класса, между параллельными классами.	3		3	
18	Социально-ориентирующая игра «Универсальный многофункциональный центр подготовки и сдачи норм ГТО».	1	1		

