

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 121

Приложение №6
к основной общеобразовательной программе
-образовательной программы основного общего
и основного среднего образования
МАОУ СОШ №121

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по спортивно-оздоровительному направлению

«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

Уровень основного и среднего общего образования

г. Екатеринбург
2021

Программа курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» разработана в рамках плана внеурочной деятельности ООП ООО и ООП СОО по спортивно - оздоровительному направлению.

Программа рассчитана на 1 год обучения (5-11 классы). Объем программы: 34 часа, 1 час в неделю.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры и упражнения самостоятельно.

Предметными результатами является сформированность следующих умений:

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

1. *знать* виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 3-й по 5-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

2. *уметь* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься

физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);

3. *сдать* нормативы с 3-й по 5-ю ступень комплекса ГТО.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Разделы программы	Содержание	Формы организации и виды деятельности
Основы знаний	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке.	Беседа, круглый стол
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Челночный бег. Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Прыжок в длину с места. Упражнения на гибкость. Метание малого мяча и гранаты на дальность. Силовые упражнения. Бег на лыжах. Плавание. Стрельба из пневматической винтовки.	Соревнования
Спортивные мероприятия	«Сильные, смелые, ловкие, умелые». «А ну-ка, юноши!» «А ну-ка, девушки!» «Мы готовы к ГТО!»	Соревнования

3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество уч. часов	
		теория	практика
1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1	
2.	Упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции.		1
3.	Упражнения, развивающие стартовую скорость.		1
4.	Упражнения, развивающие максимальную скорость бега.		1
5.	Упражнения, развивающие скоростную выносливость.		1
6.	Прыжок в длину с места. Упражнения на гибкость.		1
7.	Кроссовый бег с заданным темпом.		1
8.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».		1
9.	Упражнения для закрепления техники плавания способом «кроль на груди».		1
10.	Упражнения для закрепления техники плавания способом «кроль на спине».		1
11.	Упражнения для закрепления техники плавания способом «брасс».		1
12.	Старты в воду. Проплывание дистанции на результат.		1
13.	Техника метание малого мяча и гранаты на дальность.		1
14.	Челночный бег. Силовые упражнения.		1
15.	Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого		1

	пояса.		
16.	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	
17.	Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью.		1
18.	Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) с ускорением.		1
19.	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом.		1
20.	Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением.		1
21.	Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок и с палками.		1
22.	Бег на лыжах на результат.		1
23.	«А ну-ка, юноши!»		1
24.	Прыжок в длину с места. Упражнения на гибкость.		1
25.	«А ну-ка, девушки!»		1
26.	Кроссовый бег в переменном темпе.		1
27.	Прицеливание. Имитация выстрела.		1
28.	Выполнение выстрелов по мишеням.		1
29.	Комбинированное упражнение «Стрелковый поединок» на результат.		1
30.	Метание малого мяча и гранаты на дальность с разбега.		1
31.	Бег на средние и длинные дистанции.		1
32.	Бег на короткие дистанции.		1
33.	«Мы готовы к ГТО!»		1
34.	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке.	1	
		3	31
	Всего		34