

МУНИЦИПАЛЬНОЕ

БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЕИКОРЕЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено

на заседании методического
объединения учителей спортивного
художественно-технологического цикла
Протокол № 1
от «30» августа 2017г.,

Руководитель:
Н.А./



/Еремеева

Согласовано

заместитель директора по УВР



/Суродина О.Н./

Утверждено:

Директор школы:

Булдина Н.Е./



«31» августа 2017 г

«31» августа 2017г

Рабочая программа по внеурочной деятельности

по ГТО

в 9 классах (68 часов)

Учитель:

Гуныков С.В.

2017 г

Пояснительная записка.

Цель :

- Своевременное и грамотное изучение учащимися и выявления пробелов в их знаниях.
- формирование у учащихся стремления повысить свою двигательную активность
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни

○ Задачи:

- Развивать умения и навыки, которыми должен овладевать учащийся.
- развить у детей ловкость, быстроту, выносливость
- **К концу обучения дети должны**
- знать:
 - основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств
 - значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья
- уметь:
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время занятий
 - составлять и выполнять комплексы упражнений
 - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки

• **Содержание**

-
- 1. *Инструктаж по технике безопасности*
- 2. *Влияние занятий спортом на организм.*
- 3. *Воспитание дисциплинированности.*
- 4. *Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой*
- 5. *Комплексы ОРУ*
- 6. *ОРУ в движении*
- 7. *ОРУ в парах*
- 8. *Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками*
- 9. *Комплекс упражнений с обручами*
- 10. *Комплекс упражнений с гантелями*
- 11. *Комплекс упражнений с мячами*
- 12. *Прыжки в высоту*
- 13. *Прыжки в длину*
- 14. *Метание малого мяча*
- 15. *Прыжки через скакалку*
- 16. *Подтягивание*
- 17. *Отжимание*
- 18. *Специальные прыжковые упражнения.*
- 19. *Специальные беговые упражнения*
- 20. *Кроссовая подготовка*
- 21. *Бег на короткие дистанции*

- 22. Бег с изменением направления
- 23. Эстафетный бег
- 24. Челночный бег
- 25. Стартовый разбег
- 26. Финиширование
- 27. Эстафеты
- 28. Упражнения на гимнастических скамейках
- 29. Упражнения на гимнастической стенке
- 30. Работа по станциям
- 31. Полоса препятствий
- 32. Прыжки в длину с места
- 33. Прыжки в высоту
- 34. Спортивные игры
- 35. Упражнения для развития гибкости.

На основании постановления от 11 июня 2014 г. N 540 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОЛОЖЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

II. Цели и задачи Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-

юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

III. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов:

а) виды испытаний (тесты) и нормативы;

б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

в) рекомендации к недельному двигательному режиму. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;

в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;

г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения граждан знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и присвоения им спортивных разрядов утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

IV. Организация работы по введению и реализации

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Субъекты Российской Федерации вправе по своему усмотрению дополнительно включить во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс на региональном уровне 2 вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным видам спорта (дисциплинам), а также по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) "Физическая культура".

Учет данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов осуществляется в порядке и по форме федерального статистического наблюдения за реализацией Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, которые утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

Программа рассчитана для учащихся 9 - классов.

Всего занятий – 68

Занятие проводится 2 раза в неделю (45 минут).

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	дата
1.	<i>Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Бег. Беговые упражнения. Ускорения. Стартовый разбег. Финиширование. Спортивные игры.</i>	1	5.09
2.	<i>ОРУ Влияние занятий спортом на организм. Стартовый разбег. Финиширование. Ускорения с заданиями. Спортивные игры.</i>	1	6.09
3.	<i>ОРУ в движении Упражнения на осанку. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты. Спортивные игры.</i>	2	12.09 13.09
4.	<i>ОРУ. Бег на короткие дистанции. Упражнения в парах. Прыжки в длину с места. Подтягивание, отжимание. Подтягивание отжимание. Спортивные игры.</i>	1	19.09
5.	<i>ОРУ в движении. Кроссовая подготовка. Упражнения на гимнастических скамейках. Эстафеты. Воспитание дисциплинированности. Спортивные игры.</i>	2	20.09 26.09
6.	<i>ОРУ Специальные прыжковые упражнения. Работа по станциям. Упражнения со скакалками. Ускорения с заданиями. Спортивные игры.</i>	1	27.09
7.	<i>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег наперегонки с высокого старта. Скачки и прыжки через препятствие. Челночный бег Подтягивание отжимание. Спортивные игры.</i>	2	3.10 4.10
8.	<i>ОРУ в движении. Кроссовая подготовка. Бег со сменой скорости и направления. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спортивные игры.</i>	2	10.10 11.10
9.	<i>ОРУ в движении. Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых тазобедренных, коленных суставов. Эстафеты Спортивные игры.</i>	1	17.10
10.	<i>ОРУ. Кроссовая подготовка. Упражнения с гантелями Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой. Спортивные игры.</i>	3	18.10 24.10 25.10
11.	<i>ОРУ Специальные прыжковые упражнения. Комплекс упражнений для развития координации движений. Подтягивание отжимание. Прыжки в высоту. Спортивные игры.</i>	2	31.10 1.11
12.	<i>ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической стенке. Бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Челночный бег Спортивные игры.</i>	1	7.11
13.	<i>ОРУ в движении Комплекс упражнений с мячом. Скачки и прыжки через препятствие. Наклоны вперед из положения сидя на полу. Спортивные игры.</i>	2	8.11 14.11
14.	<i>ОРУ Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых тазобедренных, коленных суставов. Упражнения с обручами. Спортивные игры.</i>	1	15.11
15.	<i>ОРУ Кроссовая подготовка. Упражнения на гибкость. Работа по станциям. Спортивные игры.</i>	2	21.11 22.11
16.	<i>ОРУ в движении. Бег с ускорениями. Подтягивание отжимание. Метание малого мяча. Силовая нагрузка. Спортивные игры.</i>	2	28.11 29.11
17.	<i>ОРУ в движении. Кроссовая подготовка. Бег с изменением</i>	1	5.12

	<i>направления. Прыжки в высоту. Спортивные игры.</i>		
18.	<i>ОРУ Специальные прыжковые упражнения. Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Упражнения со скакалкой. Спортивные игры.</i>	1	6.12
19.	<i>ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Бег с изменением направления. Прохождение полосы препятствий. Воспитание чувства товарищества. Спортивные игры.</i>	2	12.12 13.12
20.	<i>ОРУ в движении Метание малого мяча. Кроссовая подготовка. Упражнения на выносливость. Подтягивание отжимание. Спортивные игры.</i>	2	19.12 20.12
21.	<i>ОРУ. Кроссовая подготовка. Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперёд из положения сидя на полу. Работа по станциям. Спортивные игры.</i>	2	26.12 27.12
22.	<i>ОРУ в движении. Бег с препятствиями. Эстафеты. Спортивные игры.</i>	1	16.01
23.	<i>ОРУ в движении. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Спортивные игры.</i>	1	17.01
24.	<i>ОРУ. Работа по станциям. Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых тазобедренных, коленных суставов. Упражнения с гимнастическими палками. Спортивные игры.</i>	2	23.01 24.01
25.	<i>ОРУ в движении. Прохождение полосы препятствий. Прыжки в высоту и в длину. Бег на короткие дистанции. Спортивные игры.</i>	2	30.01 31.01
26.	<i>ОРУ Специальные прыжковые упражнения. Лазанье на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке. Спортивные игры.</i>	2	6.02 7.02
27.	<i>ОРУ в движении. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Подтягивание отжимание. Спортивные игры.</i>	2	13.02 14.02
28.	<i>ОРУ в движении Упражнения на координацию. Упражнения на бревне. Спортивные игры.</i>	2	20.02 21.02
29.	<i>ОРУ Специальные прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. Поднимание туловища из положения лёжа. Кувырки. Спортивные игры.</i>	3	27.02 28.02 6.03
30.	<i>ОРУ. Кроссовая подготовка. Вис на перекладине. Силовая нагрузка. Спортивные игры.</i>	2	7.03 13.03
31.	<i>ОРУ в движении Подтягивание отжимание. Челночный бег Прохождение полосы препятствий. Спортивные игры.</i>	2	14.03 20.03
32.	<i>ОРУ в движении Наклоны вперёд из положения сидя на полу. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Спортивные игры.</i>	2	21.03 27.03
33.	<i>ОРУ Бег с изменением скорости и направления. Упражнения в парах на сопротивление. Спортивные игры.</i>	2	28.03 3.04
34.	<i>ОРУ в движении Беговые упражнения. Ускорения. Стартовый разбег. Финиширование. Прыжки в длину с места. Спортивные игры.</i>	2	4.04 10.04
35.	<i>ОРУ Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с обручами.</i>	2	11.04 17.04
36.	<i>ОРУ. Эстафетный бег. Низкий старт. Подтягивание отжимание. Спортивные игры.</i>	2	18.04 24.04
37.	<i>ОРУ Бег с изменением скорости и направления. Упражнения в парах на сопротивление. Спортивные игры.</i>	2	25.04 8.05
38.	<i>ОРУ в движении Подтягивание отжимание. Челночный бег Прохождение полосы препятствий. Спортивные игры.</i>	2	15.05 16.05
итого		68	

