


Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей «Эрудит»

Согласована
на педагогическом совете,
протокол № 13 от 30.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»
Н.Т.Иванова
Приказ № 210 от 30.08.2017 г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО»
для 7 классов основного общего образования
на 2017-2018 учебный год
Мацак Татьяны Николаевны,
учителя физической культуры.

Рассмотрена
на заседании кафедры «Здоровье»
протокол № 4
от «28»августа 2017 г.
Руководитель кафедры _____ Е.В.Соловьева
Принята
на заседании методического совета
протокол № 4
от «29» августа 2017 г.
Председатель МС Денисенко Т.В. Денисенко

Рубцовск, 2017

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
 - 1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа;
 - 1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея;
 - 1.3. Количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание курса;
 - 1.4. Изменения, внесённые в авторскую программу по курсу, и обоснование их целесообразности;
 - 1.5. Используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;
 - 1.6. Формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.
2. Планируемые результаты освоения учебного курса;
3. Тематическое планирование;
4. Содержание учебного курса;
5. Поурочный календарно- тематический план;
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса;
7. Материально-технического обеспечения образовательного процесса;
8. Лист внесения изменений в Рабочую программу

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа

Данная авторская программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями и дополнениями);
2. Основной образовательной программы основного общего образования лицея (ФГОС);
3. Плана внеурочной деятельности на 2017-2018 учебный год.
4. Календарного учебного графика на текущий учебный год МБОУ "Лицей "Эрудит";
5. Положения о рабочей программе по учебному предмету, курсу муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей «Эрудит»
6. Программы по внеурочной деятельности. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий- М.: Просвещение, 2017.

1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея

Цель:

- 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.

Реализация цели программы соотносится с решением 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, приобретённых 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;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разработана с учётом следующих принципов:

- принцип комплексности, 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.

1.3. Количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание курса:

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объем в 7 классах 35 часов. Режим занятия 1 раз в неделю.

1.4. Изменения, внесенные в авторскую программу по курсу, и обоснование их целесообразности:

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объем 136 часов, режим занятий 2 раза в неделю по 1 – 1,5 часа в неделю. Согласно плану внеурочной деятельности МБОУ «Лицей «Эрудит» на 2017 – 2018 учебный год определен режим занятий 1 раз в неделю по 1 ч, поэтому рабочая программа скорректирована на 35 часов.

В поурочном планировании изменен порядок изучения тем в связи с учетом погодных (климатических) условий.

1.5. Формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно - деятельностного подхода.

При организации образовательного процесса используются разнообразные **методы и формы** обучения с применением системы средств, составляющих единый учебно-методический комплект. Программа предусматривает проведение традиционных занятий, обобщающих занятий, занятий - зачётов. Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах. Используемые технологии: технология традиционного обучения, технологии, построенные на основе объяснительно-иллюстративного способа обучения, личностно–ориентированное обучение, технология сотрудничества, игровая технология, дифференцированное обучение. В целях активизации познавательной деятельности в учебный процесс вводятся игровые технологии, ИКТ.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 4-ой ступени комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

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);

сдать нормативы 4-й ступени комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или 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 указывается диагноз и 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.

3. Тематическое планирование для 7 - х классов

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	
		теория	практика
Раздел 1. Основы знаний.			
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1	
2	Физическая подготовка — основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	1	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.			
3	Бег на 60м.		2
4	Бег на 2 (3) км.		2
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).		2
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).		2
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки)		2
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		2
9	Прыжок в длину с разбега.		4
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		2
11	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин		1
	Метание мяча 150 гр. на дальность.		2
12	Бег на лыжах.		6
13	Плавание на дистанцию 50 м		1
14	Стрельба из пневматической винтовки		1
Раздел 3. Спортивные мероприятия.			
15	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».		1
16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!».		2
17	«Мы готовы к ГТО».		1
Итого:		35 часов	

4. Содержание внеурочной деятельности

Возрастная группа 13—15 лет (7 классы)

Раздел 1. Основы знаний (2 ч)

Вводное занятие (2 ч).

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие с образовательно-познавательной направленностью. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (29ч)

Бег на 60 м (2ч).

Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5—7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20—30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10—15 м с переходом в ускорение 20—30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м.

Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

Бег на 2 (3) км (2ч).

Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50—55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Эстафетный бег с этапами 500 м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (2 ч).

Ис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2—3 кг для развития силы мышц рук.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки) (2 ч).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки) (2ч).

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (2 ч).

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега (4 ч).

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6—8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50—60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10—12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч).

Прыжки на' обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15—20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (1 ч).

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Метание мяча 150 г на дальность (2 ч).

Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд — вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах (6 ч).

Передвижение скольльзящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50—100 м. Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25—35 мин (ЧСС 140—150 уд./мин).

Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

Плавание на дистанцию 50 м (1 ч).

Упражнения для закрепления техники плавания способом «кроль на груди»:

- 1) плавание с помощью движений ногами (с поддерживающими средствами в руках) и согласование их с дыханием;
- 2) плавание с помощью движений руками; 3) плавание кролем в полной координации.

Упражнения для закрепления техники плавания способом «кроль на спине»:

- 1) плавание с помощью движений ногами и с различным положением рук;
- 2) плавание на спине с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками;
- 3) плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочерёдных гребков руками.

Упражнения для закрепления техники плавания способом «брасс»:

- 1) плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках;
- 2) плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием;
- 3) плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два, затем одно движение ногами).

Старты из воды толчком от стенки бассейна. Повторное проплывание дистанций 25, 50 м произвольным способом с уменьшающимся интервалом отдыха.

Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в полной координации.

Стрельба из пневматической винтовки (1ч).

Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10X10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишеням: с разными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени № 8, 5 выстрелов).

Раздел 3. Спортивные мероприятия (4 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов

5. Поурочный календарно-тематический план

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов		Дата проведения			
		теория	практика	по плану	по факту		
					7А	7Б	7В
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1		01.09-09.09			
2	Физическая подготовка — основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	1		11.09-16.09			
3	Бег на 60м.		1	18.09-23.09			
4	Прыжок в длину с разбега.		1	25.09-30.09			
5	Прыжок в длину с разбега.		1	02.10-07.10			
6	Бег на 1,5-2 км.		1	09.10-14.10			
7	Метание мяча 150 гр. На дальность.		1	16.10-21.10			
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		1	23.10-28.10			
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).		1	07.11-11.11			
10	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).		1	13.11-18.11			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		1	20.11-25.11			
12	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».		1	27.11-02.12			
13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		1	04.12-09.12			
14	Бег на лыжах.		1	11.12-16.12			
15	Бег на лыжах.		1	18.12-23.12			
16	Бег на лыжах.		1	25.12-11.01			
17	Бег на лыжах.		1	15.01-20.01			
18	Бег на лыжах.		1	22.01-27.01			
19	Бег на лыжах.		1	29.01-03.02			
20	Стрельба из пневматической винтовки		1	05.02-10.02			
21	«А ну-ка, мальчики!»		1	12.02-17.02			
22	Плавание на дистанцию 50 м		1	19.02-24.02			
23	«А ну-ка, девочки!»		1	26.02-03.03			

24	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).		1	05.03-10.03			
25	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).		1	12.03-17.03			
26	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		1	19.03-23.03			
27	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		1	02.04-07.04			
28	Прыжок в длину с разбега.		1	09.04-14.04			
29	Прыжок в длину с разбега.		1	16.04-21.04			
30	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		1	23.04-28.04			
31	Метание мяча 150 гр. на дальность		1	30.04-05.05			
32	Бег на 60м.		1	07.05-12.05			
33	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин		1	14.05-19.05			
34	Бег на 2 (3) км.		1	21.05-26.05			
35	«Мы готовы к ГТО».		1	28.05-31.05			
Итого:			35 часов				

6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:

6.1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий- М.: Просвещение, 2017.

6.2. Лях В.И. Рабочая программа. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2013

6.3. Комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

7.1. игровой спортивный зал;

7.2. пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;

7.3. лыжная трасса;

7.4. кабинет физической культуры, оснащённый компьютером;

7.5. секундомер;

7.6. перекладина гимнастическая;

7.7. скамейки гимнастические;

7.8. дорожка разметочная для прыжков в длину с места;

7.9. теннисные мячи;

7.10. мишени для метания;

7.11. рулетка измерительная (2—3 м);

7.12. инвентарь для проведения подвижных игр;

7.13. подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;

7.14. аптечка первой помощи.

8. Лист внесения изменений в Рабочую программу

УТВЕРЖАДАЮ:
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»
_____ Н.Т. Иванова
Приказ № _____ от _____

Лист корректировки рабочей программы

Предмет _____ Класс _____ . Учитель _____

Название раздела, темы по КТП	Кол час	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Кол час	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия

Учитель _____ (Ф.И.О.)

Руководитель МО _____ (Ф.И.О.)

Зам директора по УР _____ (Ф.И.О.)