

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новосибирской области средняя общеобразовательная школа № 145**

Программа

внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС ООО

спортивно – оздоровительного направления

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

(Модуль «Спорт», модуль «Плавание»)

Программа для учащихся 9 классов
Учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 145
Палкина К.А.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

2. Содержание программы

Модуль «Спорт»

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль «Плавание» Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

3. Тематическое планирование

№	Тема		Кол-во часов
Модуль «Спорт»			30
1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Знакомство с техникой выполнения рывка гирей, подтягивания на высокой перекладине и сгибание разгибание рук в упоре лежа. Выполнение подводящих упражнений	1
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	Знакомство с техникой выполнения подтягивания из виса лежа, выполнение подводящих упражнений, обрабатывание подтягиваний	1
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Отработка ранее изученных навыков	1
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	Знакомство с техникой выполнения сдачи норм ГТО по лыжной подготовке, ходьба по дистанции, совершенствование техники лыжных ходов	1
5	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6	Закрепление ранее изученной историей появления и возрождения комплекса ГТО. Так же знакомство с	1

	ступени.	нормативами выполнения комплекса ГТО	
6	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	Знакомство с историей появления и возрождения комплекса ГТО. Так же знакомство с нормативами выполнения комплекса ГТО. Знакомство с оказанием первой помощи при травмах на занятии	1
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	Выполнение техники бега на 30,60 и 100м. Использование подводящих упражнений для бега на короткие дистанции.	1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	Знакомство с техникой выполнения бега на 2000м и 3000м. Развитие выносливости.	1
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	Выполнение техники бега на дистанции. Равномерный бег. Развитие выносливости. Подвижная игра «лапта»	1
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	Знакомство с правилами бега (по пересеченной местности) кросс. Знакомство с техникой бега. Развитие выносливости.	1
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	Выполнение бега по кроссовым подготовкам на дистанции.	1
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	Знакомство с техникой выполнения норматива. Выполнение упражнений на развитие гибкости.	1
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	Совершенствование бега на короткие дистанции. Специально беговые упражнения развитие скоростных качеств.	1
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Выполнение упражнений на развитие гибкости. Пробивание выполнения норматива.	1
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Знакомство с техникой и требованиями норматива. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Правила и техника выполнения	Совершенствование техники	1

17	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	прыжка. Выполнение специально прыжковых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	Знакомство с техникой и требованиями норматива. Выполнение упражнений на развитие мышц пресса. Развитие скоростно-силовых качеств	1
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	Совершенствование техники выполнения норматива. Выполнение упражнений на развитие мышц пресса.	1
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	Знакомство с техникой и требованиями норматива. Выполнение подводящих упражнений для метания. Развитие прикладных навыков. Подвижная игра «Городки»	1
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	Отработка техники метания снарядов.	1
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	Знакомство с техникой и требованиями норматива.	1
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	Отработка выполнения норматива.	1
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	Знакомство с техникой и требованиями норматива. Народная игра «Поймай коня за хвост»	1
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	Совершенствование техники челночного бега	1
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	Знакомство с техникой и требованиями норматива. Отработка норматива комплекса ГТО по плаванию	1
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	Выполнение сдачи норм ГТО по плаванию свободным стилем	1
	Фестиваль «Мы и ГТО».	сдача норм ГТО с соблюдением	1

28		правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	
29	Фестиваль «Мы и ГТО».	сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1
30	Фестиваль «Мы и ГТО».	сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1
Модуль «Плавание»			4
1	Знакомство с техникой плавания брассом	Знакомство с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения.	1
2	Знакомство с техникой поворота при плавании брассом	Имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук). Выполняют подводящие упражнения к плаванию брассом в воде.	1
3	Разучивание техники поворота	Знакомство с техникой поворота при плавании брассом, выделение его фазы и анализ сложности их выполнения, сравнение с техникой поворота при плавании кролем на груди.	1
4	Разучивание техники поворота при плавании брассом на дистанции	Разучивание техники поворота при плавании брассом, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна.	1
Итого			34