

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Администрация Партизанского муниципального округа

МБОУ СОШ с. Владимиро-Александровское



УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ СОШ с.
Владими́ро-
Алекса́ндровское

Логунов И. В.

Приказ №110
от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» для
обучающихся 1-11-х классов

с. Владимиро-Александровское 2024

Пояснительная записка.

При разработке рабочей программы использованы:

- федеральный государственный образовательный стандарт на основе программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»;
- учебный план по предмету физическая культура, утвержденный приказом от 02 августа 2024г. №178;
- перечни учебников и учебных пособий, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в 2024/2025 учебном году в МБОУ СОШ с. Владимиро-Александровское, утверждённые приказом от 19 мая 2024г. №110;
- авторская программа В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- УМК (учебно-методический комплекс) В.С Кузнецов, Г.А Колодницкий « Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО» - М.: Просвещение, 2016.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса должны быть достигнуты определенные результаты.

Предметные результаты:

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

Метапредметные результаты:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные результаты:

- сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Содержание учебного предмета.

Физические качества, техника безопасности на занятиях

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств. Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято

называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

Методы развития скоростно-силовых способностей:

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.
- соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся приставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.
- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

Календарно-тематический план

№ урока	Дата проведения	Наименование раздела, темы урока	Количество часов
1		Техника безопасности. Знания о ГТО.	1

2		Развитие скоростно-силовых качеств. Техника выполнения прыжка в длину с места. Проверка навыка выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры с прыжками.	1
3		Развитие скоростных качеств. Техника выполнения бега на короткую дистанцию. Проверка навыка бега на короткую дистанцию. Встречная эстафета.	1
4		Развитие скоростно-силовых качеств. Техника выполнения метания мяча. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность. Подвижные игры с мячами.	1
5		Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине и из виса лёжа на низкой перекладине. Выполнение подтягивания в висе (мальчики); в висе лёжа (девочки).	1
6		Развитие скоростно-силовых качеств. Техника выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине. Выполнение поднимания туловища из положения лежа за 1 минуту.	1
7		Развитие гибкости посредством упражнений с повышенной амплитудой. Техника выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Проверка навыка выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1
8		Развитие скоростных качеств. Техника выполнения челночного бега. Проверка навыка выполнения челночного бега.	1
9		Развитие выносливости. Проверка выносливости в беге на 2000 м. Спортивные игры по выбору детей	1