

Согласовано

Заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ №26» НМР РТ

1 / Н.А. Даминова
от «23» 08 2020 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №26» НМР РТ

М.С. Пушкинова
Приказ № 23

от «07» 08 2020 г.



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

по спортивно – оздоровительному направлению
«ГТО в школу и в жизнь»

Габдрахмановой Ирины Афанасьевны

учителя физической культуры первой квалификационной категории
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №26
с углубленным изучением отдельных предметов»

Нижнекамского муниципального района

Республики Татарстан

Срок реализации: 1 год

Рассмотрено

на заседании МО

Протокол № 1

от «21» 08 2020 г.

г. Нижнекамск, 2020 г.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы :

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

У учащихся могут быть сформированы :

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты

• Регулятивные УУД

Учащиеся научатся

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно. Проговаривать последовательность действий.
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Учащиеся получают возможность научиться

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

Учащиеся научатся

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Учащиеся получают возможность научиться

- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.
- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

Коммуникативные УУД:

Учащиеся научатся

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
- социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности;
- учить не только показывать двигательное действие, а и проговаривать упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач.
- учить аргументировать свою позицию.

Учащиеся получать возможность научиться

- способность действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия .
- создавать условия для понимания того, что всегда есть несколько точек зрения на проблему.
- учить находить плюсы и минусы в каждой точке зрения, усилению коллективной позиции за счёт суммирования плюсов и устранения минусов.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Название раздела	Основное содержание раздела	Формы организации и виды деятельности	Количество часов
Введение. Вводное занятие. Основы знаний.	ГТО – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.	Занятие Конкурсы-викторины. Конференция. Практика.	4
Общая физическая подготовка	Бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 1500 м. Челночный бег, прыжки в длину с места и с разбега. Метание мяча на дальность одной рукой. Сгибание и разгибание туловища. Наклон вперед из положения стоя и сидя. Силовая подготовка.	Лекция. Посещение спортивных секций. Занятие Практика Участие в спортивных соревнованиях. Занятие Практика Участие в спортивных соревнованиях. Турнир.	20
Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах, лыжная эстафета, прохождение дистанции 2 км, прохождение дистанции на скорость.	Посещение спортивных секций. Занятие Практика Участие в спортивных соревнованиях	8
Подвижные игры	Подвижные игры на основе игровых видов спорта: «Снайпер», «Салки», «Бег сороконожек», «Вызов номеров», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «Метко в цель», «Мяч соседу», «Мяч на полу», «Мяч над головой», «Запрещённое	Занятие Практика Турниры	7

	движение»		
Спортивные игры	Баскетбол, футбол, гандбол, флорбол, настольный теннис.	Посещение спортивных секций. Участие в спортивных соревнованиях. Занятие Практика	11
Спортивное многоборье	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, Метание малого мяча. Подтягивание. Пресс. Отжимание. Наклон вперед из положения стоя.	Турниры. Посещение спортивных секций. Участие в спортивных соревнованиях. Занятие Практика.	10
Туристический поход	Туризм в школе. Основные понятия и навыки в походе. Преодоление полосы препятствия. Основные виды передвижения в усложненных условиях. Требования и навыки размещения лагеря, организация похода.	Посещение спортивных секций. Участие в спортивных соревнованиях. Занятие. Практика Эстафеты. Туристический поход.	10

3. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Введение. Вводное занятие. Основы знаний.	4
1.1	Техника безопасности во время занятий. Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля.	1
1.2	Ознакомление с правилами соревнований. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.	1
1.3	Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	1
1.4	ГТО – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы.	1
2	Общая физическая подготовка	20
2.1	Бег 30м, 60 м. Высокий старт до 10-15 метров.	1
2.2	Бег 1000, 1500. Развитие выносливости.	1
2.3	Бег 2000м. Чередование ходьбы и бега.	1
2.4	Челночный бег. Встречная эстафета.	1
2.5	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1
2.6	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1
2.7	Метание мяча на дальность одной рукой.	1
2.8	Сгибание и разгибание туловища. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты.	1
2.9	Наклон вперед из положения стоя и сидя	1
2.10	Силовая подготовка.	1
2.11	Метание мяча на дальность на результат (подготовка к выполнению норм ГТО).	1
2.12	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовый бег.	1
2.13	Способствовать развитию выносливости. Метание малого мяча. Овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность.	1
2.14	Эстафетный бег, бег с преодолением дистанции. Физическое совершенствование.	1
2.15	Техника бега на короткие дистанции.	1
2.16	Бег на 100 м. Техника челночного бега 3x10 метра.	1
2.17	Отжимания в упоре лежа. Отжимания в упоре лежа - мальчики, от скамейки – девочки.	1
2.18	Многоскоки. Специальные беговые упражнения	1
2.19	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	1
2.20	Эстафеты с различными предметами.	1
3	Лыжная подготовка	8
3.1	Передвижение на лыжах. Одновременные ходы.	1
3.2	Лыжная эстафета. Попеременные ходы.	1
3.3	Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	1
3.4	Прохождение дистанции на скорость.	1
3.5	Игры и эстафеты на лыжах.	1
3.6	Спуски в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин.	1
3.7	Игры на лыжах. «Кто быстрее», «Пройди в воротца».	1
3.8	Эстафеты и игры на лыжах.	1
4	Подвижные игры	7
4.1	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.	1

4.2	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.	1
4.3	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Перестрелка с 1 мячом.	1
4.4	Перестрелка с 2 и 3 мячами. Соревнования.	1
4.5	Подвижные игры на основе игровых видов спорта: «Снайпер», «Салки».	1
4.6	Эстафеты с различными предметами. Перестрелка с двумя мячами.	1
4.7	Подвижные игры на основе игровых видов спорта: «Бег сороконожек», «Вызов номеров».	1
5	Спортивные игры	11
5.1	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.	1
5.2	Спортивные игры. Баскетбол..	1
5.3	Спортивные игры. Футбол.	1
5.4	Футбол. Челночный бег с набивными мячами. Прыжок в длину с места.	1
5.5	Футбол. Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	1
5.6	Баскетбол. Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.	1
5.7	Правила игры в гандбол. Учебная игра.	1
5.8	Гандбол. Передвижение по площадке. Учебная игра.	1
5.9	Флорбол. Правила игры. Учебная игра.	1
5.10	Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком. Игра в разных направлениях.	1
5.11	Игра толчком справа и слева. Выполнение подач разными ударами.	1
6	Спортивное многоборье	10
6.1	Спортивное многоборье. Бег на короткие дистанции.	1
6.2	Спортивное многоборье. Бег на средние дистанции.	1
6.3	Спортивное многоборье. Бег на длинные дистанции.	1
6.4	Спортивное многоборье. Метание малого мяча.	1
6.5	Спортивное многоборье. Подтягивание. Пресс.	1
6.6	Спортивное многоборье. Отжимание. Пресс.	1
6.7	Спортивное многоборье. Наклон вперед из положения стоя.	1
6.8	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые упражнения.	1
6.9	Силовая подготовка: подтягивание из виса, пресс.	1
6.10	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1
7	Туристический поход	10
7.1	Туризм в школе.	1
7.2	Основные понятия и навыки в походе.	1
7.3	Преодоление полосы препятствия.	1
7.4	Основные виды передвижения в усложненных условиях.	1
7.5	Требования и навыки размещения лагеря, организации питания, гигиены.	1
7.6	Индивидуальная подготовка туристского снаряжения. Ориентирование на местности.	1
7.7	Основы законодательства Российской Федерации в области туризма.	1
7.8	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
7.9	Туристический маршрут. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-	1

	спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
7.10	Итоговое занятие. Подведение итогов.	1