

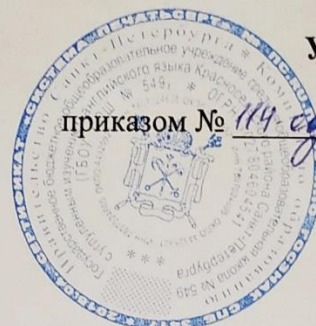
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №549 с углубленным изучением английского языка
Красносельского района Санкт-Петербурга
198328, Россия, Санкт-Петербург, ул. Маршала Захарова, дом 28, литер А.
Тел/факс (812) 246-20-50 E-mail: school549.spb@yandex.ru

Приложение № 2 к основной образовательной программе основного общего образования (ООП ООО)
ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 549

протокол № 12 от 20.05.2020

УТВЕРЖДЕНА



приказом № 114-сг от 20.05.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«К стартам ГТО готов!»
для 9 классов

Составитель: **Иванова Виктория Юрьевна**

Санкт-Петербург
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика программы

Программа курса внеурочной деятельности «К стартам ГТО готов!» по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для учащихся 9-10 классов ГБОУ СОШ №549.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального среднего общего образования и основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ № 549, реализуется очно путем непосредственного взаимодействия учителя с обучающимися, в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (Автор А.П. Матвеев «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2012, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов 34. На реализацию курса отводится 1 час в неделю. В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России.

Таким образом, целью программы «К стартам ГТО готов!» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

- 1) увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2) увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 5) соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 6) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- 7) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- 8) подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- 9) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

3. Учебно-методические пособия

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

2. Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия»

3. Жуikov В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006

4. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989

5. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987

6. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987

- 7.Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983
- 8.Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1982
- 9.Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982
- 10.Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьников: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981
- 11.Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981
- 12.Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980
- 13.Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 1980
- 14.Богатилов В.Ф.: Спортсмены профсоюзов накануне Олимпиады -80. - М.: Профиздат, 1979
- 15.Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 16.Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО). - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 17.Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Комплекс ГТО, IV ступень. - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 18.Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
- Содержание программы.

(Списки учебников и учебно-методических пособий составляются в алфавитном порядке по фамилиям первых авторов. После каждого наименования печатного издания обязательно указываются издательство и год издания (в соответствии с ГОСТом). При составлении учитывается наличие результатов экспертизы учебных и учебно-методических изданий).

Образовательные Интернет-ресурсы

- <http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
- <http://oumerk.kolos.obr55.ru> – сайт БОУ «Меркутлинская ОШ»
- <http://gtoomsk.ru> - сайт Регионального центра тестирования ГТО
- <https://giseo.rkomi.ru/> - ресурс для дистанционных форм обучения
- <http://www.edu.ru> – Образовательный портал «Российской образование»
- <http://iroooo.ru> – ИРООО Омской области
- <http://raup.iroooo.ru> – региональная ассоциация учителей предметников

Учебное оборудование

1. Спортивный инвентарь
2. Таблицы с нормативами ГТО
3. Учебники
4. Компьютер

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа курса внеурочной деятельности направлена на достижение следующих образовательных результатов:

• Личностные результаты .

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную 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.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «К стартам ГТО готов!», являются:

- 1) активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 2) проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- 3) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 4) оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- 6) усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

• **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- 1) умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 3) умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- 4) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- 1) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- 2) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- 1) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- 2) умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- 3) умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

4) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

5) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

• **Предметные результаты**

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

1) планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

2) излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

3) представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

4) измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

5) оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

6) организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

7) бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

8) организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

9) характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

10) взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

11) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

12) подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

13) находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

14) выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

15) выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

16) применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание курса «К стартам ГТО готов!» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

Содержание программы.

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 1-5 ступенях ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов
	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1
	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	2

	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	2
	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	4
	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2
	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	4
	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	6
	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1
	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	8
	Участие в Зимнем фестивале ГТО	2
	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1
	Всего:	34