

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Северская гимназия»

СОГЛАСОВАНО  
Решением педагогического совета  
Протокол от «26» мая 2023 года  
№ 9

Утверждаю  
\_\_\_\_\_  
С.В. Высоцкая,  
директор МБОУ «Северская гимназия»  
Приказ от «02» июня 2023г. № 377/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по дополнительному образованию**  
**Кузница « ГТО»**

Составил:  
Цвиль Елена Павловна,  
учитель физической культуры  
высшей категории

г. Северск

2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание курса	3-5
3. Календарно-тематическое планирование	5-6
4. Требования к уровню подготовки по программе	7-8
5. Учебно-методическое обеспечение курса	8

## **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа разработана на основе нормативных документов, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И Лях, А.А Зданевич, М. Просвещение, 2011 год), приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении введения в действие федерального образовательного стандарта общего начального образования».

Целью программы является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности школьников среднего возраста посредством проведения во внеурочное время занятий по физкультуре.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию.
2. Обучение жизненно-важным, специальным двигательным умениям и навыкам.
3. Развитие мышления, внимания.
4. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности, честности, доброжелательности в отношениях к товарищам.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.**

Направленность данной образовательной программы – физкультурно-оздоровительная. Разработана для реализации в общеобразовательном учреждении.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы, запросов учащихся и их родителей (законных представителей). Программа рассчитана на учащихся среднего школьного возраста (11-16 лет). Она предусматривает проведение теоретических занятий по разделу здорового образа жизни, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся среднего школьного возраста, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в внутри школьных и городских соревнованиях.

Необходимость занятий заключается в том, что, имея ярко выраженные физиологический, психологический и социальный характер, они помогают детям реализовывать то лучшее, что в них есть. Большинство учащихся приобретают знания, умения и навыки специфические для определённых видов спорта. Настоящая программа оригинальна тем, что она доступна для понимания детей среднего школьного возраста не только в теоретическом, но и в практическом аспекте, а также затрагивает индивидуальные способности ребенка.

Программа рассчитана в том числе и для обучения детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья).

Программа обеспечивает реализацию прав детей с ОВЗ на участие в программах дополнительного образования, что является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Расширение образовательных возможностей этой категории обучающихся является наиболее продуктивным фактором социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в обществе.

Программа Кузница ГТО решает проблему реализации образовательных потребностей детей, относящихся к данной категории, защиты прав, адаптации к условиям организованной общественной поддержки их творческих способностей, развития их жизненных и социальных компетенций.

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья данной категории дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и

способности активного участия в общественной жизни и в решении проблем, затрагивающих их интересы.

Дополнительное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья означает, что им создаем условия для вариативного обучения по программе дополнительного образования, что позволяет им осваивать социальные роли, расширять рамки свободы выбора при определении своего жизненного пути.

Программа рассчитана на один год обучения для учащихся школьного возраста (11-16 лет). Основная форма работы групповая и индивидуальная. Количество детей в группе составляет 15 человек. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу (68 занятий за учебный год).

Приведенный в разделе тематический план может изменяться и дополняться в ходе реализации данной программы. В течение учебного года допускается перераспределение часовой нагрузки между темами для создания возможности развития каждого ребенка с учетом психо-физиологических особенностей развития детей среднего школьного возраста.

Теоретические сведения включают: историю физкультурно- спортивного комплекса ГТО, знакомство с тестами комплекса ГТО, понятие физическая культура, физическая культура как составная часть общей культуры, значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, основы гигиены, правила соревнований по (лёгкой атлетике, лыжам), правила техники безопасности.

#### **Цель программы:**

Комплексное совершенствование физических способностей школьников, для подготовки сдачи норм ГТО.

#### **Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию.
2. Расширение багажа знаний в области двигательных навыков и умений.
3. Привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
4. Создание положительного отношения к комплексу ГТО, мотивирование к выполнению сдачи тестов на знаки ГТО.

Особая ценность занятий заключается в том, что они имеют ярко выраженные физиологический, психологический и социальный аспекты, которые могут помочь детям реализовывать то лучшее, что в них есть. Большинство учащихся приобретают знания, специфические для данных видов спорта. В отличие от типовой программы, настоящая программа оригинальна тем, что она доступна для понимания детей среднего школьного возраста не только в теоретическом, но и в практическом аспекте, а также затрагивает индивидуальные, способности ребенка.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы по подготовке учащихся: по легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей занимающихся.

Существующая программа рассчитана для реализации третьего часа в общеобразовательных школах.

#### **Организация работы:**

Форма работы: групповая и индивидуальная. Соотношение этих форм позволяет учитывать особенности детей в процессе реализации программы. Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному академическому часу. Программа рассчитана на один год обучения для учащихся среднего школьного возраста (11-16 лет). Приведенный в разделе учебно-тематический план является примерным и может изменяться и дополняться в ходе

реализации данной программы. В течение учебного года допускается перераспределение часовой нагрузки между темами для создания возможности развития каждого ребенка по собственной образовательной траектории.

### Формы контроля реализации программы:

Оценка уровня подготовки учащихся проводится в форме тестирования :

#### 1) Тесты по программе комплекса ГТО:

Тесты	Зачтено	Не зачтено
1. Бег 60м (сек.).	9.9(2ст.) - 8.7(3ст.) – М 10.3(2ст.) – 9.6(3ст.) - Д	11.1(2ст.) – 10.1(3ст.) – М 11.5(2ст.) – 11.0(3ст.) - Д
2. Бег (мин:сек): а) 1500м б) 2000м	7.10(2ст.) – М 8.00(2ст.) - Д 9.00(3ст.) – М 11.00(3т.) - Д	8.36(2ст.) – М 8.56(2ст.) – Д 9.56(3ст.) – М 12.11(3ст.) Д
3. Силовые (кол-во раз): а) подтягивание б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	7(2ст.) – 10(3ст.) – М 17(2ст.) – 18(3ст.) - Д 20(2ст.) - М 14(2ст.) – 15(3ст.) - Д	2(2ст.) – 3(3ст.) – М 8(2-3ст.) - Д 11(2ст.) – М 6(2-3ст.) - Д
4. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Касание пола пальцами рук(2ст.) Достать пол ладонями(3ст.)	Не касание пола пальцами(2-3ст.)
1. Прыжок в длину с места (см).	175(2ст.) – 200(3ст.) – М 165(2ст.) – 175(3ст.) -Д	149(2ст.) – 174(3ст.) – М 139(2ст.) – 149(3ст.) - Д
2. Метание мяча (м:см).	34(2ст.) – 40(3ст.) – М 22(2ст.) – 26(3ст.) Д	24.99(2ст.) – 29.99(3ст.) –М 13.99(2ст.) – 17.99(3ст.) - Д
3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине(кол-во раз за 1 мин.).	47(3ст.) – М 40(3ст.) - Д	29(3ст.) – М 24(3ст.)- Д
4. Бег на лыжах (мин:сек): а) 2000м б) 3000м	13.00(2ст.) – М 13.50(2ст.) - Д 16.30(3ст) – М 19.30(3ст.) - Д	14.11(2ст.) – М 14.51(2ст.) - Д 18.46(3ст.) - М 22.31(3ст.) - Д

#### 2) Участие для сдачи на знаки в фестивалях ГТО:

- зимних;
- летних.

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила ТБ по лёгкой атлетике. Медленный бег 3мин. ОФП(упр.для развития силы рук).	2
2	Медленный бег 4мин. Бег 30м. ОФП( упр.для развития силы туловища).	2
3	Медленный бег 5мин. Бег 60м. ОФП(упр.для развития силы ног).	2
4	Медленный бег 6мин. ОФП(упр.для развития гибкости).	2
5	Медленный бег 7мин. Метание мяча.	2
6	Медленный бег 8мин. ОФП(упр.для развития силы рук).	2
7	Медленный бег 9мин. ОФП(упр.для развития силы туловища).	2
8	Медленный бег 10 мин. ОФП(упр.для развития силы ног).	2
9	Медленный бег 11 мин. ОФП(упр.для развития гибкости).	2
10	Медленный бег 12 мин. Метание мяча.	2
11	Кросс. Многоскоки.	2
12	Круговая тренировка.	2
13	Полоса препятствий.	2
14	Правила ТБ по лыжной подготовке.	2
15	Попеременный двухшажный ход.	2
16	Попеременный двухшажный ход.	2
17	Одновременный бесшажный ход.	2
18	Одновременный одношажный ход.	2
19	Одновременный двухшажный ход.	2
20	Техника подъёмов.	2
21	Техника спусков.	2
22	Техника торможений.	2
23	Техника поворотов.	2
24	Попеременный двухшажный ход.	2

25	Попеременный двухшажный ход.	2
26	Круговая тренировка.	2
27	Круговая тренировка.	2
28	Развитие выносливости. ОФП(упр.для развития силы рук).	2
29	Развитие выносливости. ОФП(упр.для развития силы туловища)	2
30	Развитие скоростно-силовых способностей. ОФП(упр. для развития силы ног).	2
31	Развитие скоростных способностей. ОФП(упр.для развития гибкости).	2
32	Круговая тренировка. Метание мяча.	2
33	Кросс. Метание мяча.	2
34	Работа с тестами.	2
<b>Итого 68 часов</b>		

#### **4.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ.**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС общего образования и концептуальными положениями системы развивающего обучения у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

##### **Личностные универсальные учебные действия:**

- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

##### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- принимать и сохранять задачи поставленные на занятия по освоению двигательным действиям;
- принимать методику обучения и воспитания физических качеств;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы и интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в индивидуальной и групповой работе;
- строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе игровой деятельности;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций соперников.

**Предметные результаты:**

**Знать:**

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом;
- основы гигиены;
- правила соревнований по лёгкой атлетике, лыжной подготовке.

**Уметь:**

- выполнять самостоятельно разминку: общеразвивающие и беговые упражнения
- выполнять бег в равномерном темпе до 10-12 мин.
- выполнять бег с низкого старта и максимальной скоростью до 60м
- выполнять метание мяча на дальность с 5-7 шагов разбега
- выполнять прыжки в длину с места толчком с двух ног
- выполнять технически правильно наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу
- выполнять технически правильно и на количество раз упражнения: подтягивание( на высокой и низкой перекладине), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, поднимание туловища из положения лёжа на спине
- технически правильно передвигаться одновременным одношажным, двухшажным и попеременным двухшажным ходами, рационально использовать их на дистанциях 2-3км.

**5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**



**Для реализации представленной программы необходимо:**

- 1) Спортивный зал;
- 2) Открытая спортивная площадка;
- 3) Лыжный стадион;
- 4) Лыжный инвентарь;
- 5) Гимнастические маты;
- 6) Скамейки;
- 7) Мячи для метания;
- 8) Набивные мячи;

**Литература для учителя:**

1. Сдаём нормы ГТО Москва, ред. В.А. Уваров: Физкультура и спорт, 1979
2. Основы теории и методики физической культуры. Под ред. А.А. Гужаловский: Физкультура и спорт, 1986
3. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов: Просвещение, 2011
4. Конспекты для учителя физкультуры. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002

**Литература для обучающихся:**

1. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов: Физкультура и спорт, 1974.
2. Физическая культура 5-6-7. Под ред. М.Я. Виленского: Просвещение, 2014