

Аннотация
к рабочей программе внеурочной деятельности
«ГТО - залог здоровья»
6-9 класс

Рабочая программа составлена в соответствии с:
Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст. 2, п. 9, в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- Уставом МБОУ СОШ № 1;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1015;
- Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373;
- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897;

примерной программы учебного курса ООП МБОУ СОШ № 1 в соответствии с требованиями ФГОС общего образования (приказ № 373 от 6 октября 2009 года, приказ № 2357 от 22 сентября 2011 года) и на основе «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд.2-е Волгоград: Учитель, 2012г- 171с.

Реализация воспитательного аспекта обучения:

- воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.
- формирование основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков; формирования организационно-методических умений, дающих возможность правильно построить школьнику свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.
- стимулирования положительной мотивации к физической культуре;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни, отказу от вредных привычек;
- расширение кругозора, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств.

Практические занятия

№ п/п	Тема (содержание)	Количество часов	Контрольные мероприятия:	
			Практические умения и навыки	Контрольные Зачёты, тесты
1 2	<p>Теоретические сведения : (Физическая культура и спорт в России, История развития ГТО)</p> <p>Общеспортивная подготовка</p> <p><i>(Строевые упражнения, гимнастические упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц</i></p>	1 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знать команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал 2. Висы 3. Акробатика (комбинация из 6-ти элементов) 4. Прохождение гимнастической полосы препятствий 5. Опорный прыжок через «козла» 6. Упражнения в висе на малой перекладине 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты: «Налево!», «Направо!», «Кругом!» 2. Акробатика 3. Полоса препятствий 4. Опорный прыжок 5. Лазание по гимнастическому канату 6. Подъём с переворотом на малой перекладине 7. Подтягивание в висе (м), вис силой (д) 8. Сгибание рук в упоре лёжа (количество раз)
3	<p>Специальная физическая подготовка (Беговые упражнения, силовые упражнения, прыжковые упражнения,</p>	5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умение пробегать дистанции: 30м, 60м, 100м на максимальной скорости. 2. Умение прыгать в длину с места, с 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30м 2. Бег 60м зачет 3. Прыжки в длину с места, см 4. Прыжки в длину с разбега, с 5. Прыжки в высоту, см

	кроссовая подготовка)		<p>разбега, в высоту способом «перешагивания». Уметь метать мяч на дальность с 4 -5 шагов разбега</p> <p>3. Умение бегать в среднем темпе 1000м без учёта времени</p> <p>4. Умение пробегать 2000м на время</p>	<p>6. Метание м/мяча на дальность</p> <p>7. Метание м/мяча в цель</p> <p>8. Бег 1500, 2000м на время</p>
4.	Техническая подготовка по видам спорта (туризм, лёгкая атлетика)	9	<p>1.Уметь укладывать рюкзак, подгонять снаряжение, разводить костёр, ориентироваться в лесу по компасу.</p> <p>2.Уметь пробегать короткие дистанции с низкого и высокого старта</p> <p>3. Уметь прыгать в длину с места и разбега.</p> <p>4. Уметь бегать круговую, линейную, встречную эстафеты на время.</p>	<p>1. Поход в лес</p> <p>2.Бег на время 30, 60, 100м, челночный бег 3X10м</p> <p>3.Прыжки в длину с места, с разбега на дальность.</p> <p>4.Эстафеты</p>
5	Подвижные и спортивные игры	10	<p>1.Уметь играть в подвижные игры: «Салки», «Лапта», «Перестрелка», «Удочка», «Вороны, Воробьи», «Разведчики и часовые».</p> <p>2. Уметь играть в спортивные игры: баскетбол, мини - футбол, бадминтон, волейбол, Тег- регби.</p>	Участие в спортивных мероприятиях школы
6	Контрольные испытания:	5	1.Уметь выполнять комплекс ГТО (согласно своей ступени)	1. Сдача комплекса ГТО на школьном, городском этапе по своей возрастной ступени

	(тестирование, выполнение нормативов ВФСК ГТО)			
--	--	--	--	--

Курс «ГТО - залог здоровья!» рассчитан на 35 час в год, из расчета - 1 часа в неделю.

Цели:

- Содействовать всестороннему развитию личности школьника, развития общей физической подготовки и укрепления здоровья занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Задачи:

- Укреплять здоровье детей.
- Содействовать нормальному физическому развитию детей.
- Содействовать обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- Содействовать развитию двигательных (кондиционных и координационных) способностей.
- Содействовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Содействовать расширению знаний учащихся в области подвижных игр. Содействовать воспитанию потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- Содействовать сознательному применению физических упражнений в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Используются различные формы подведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений:

- участие учащихся в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- внеклассные мероприятия, данной направленности.
- результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры: