

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Владимировская основная общеобразовательная школа

Рабочая программа
по учебному курсу "ГТО"
8 класс
(1год)

Составитель:
Учитель физической культуры Елфимов И.В.

с.Владимировка,2018 г.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

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

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса:

Программа рассчитана на 36 недель в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Разделы: Легкая атлетика(виды бега, ходьбы, метания) Лыжная подготовка (совершенствование лыжных ходов) Гимнастика (виды прыжков, упражнения на развитие физических качеств), комплекс ГТО

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

3. Тематическое планирование

№	Темы занятий	Кол-во часов
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1
7	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	1
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.	1
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1
15	Метание в полной координации на дальность.	1
16	Сдача контрольного норматива.	1
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1
18	Работа попеременным ходом с палками	1
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	1
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1

26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1
27	Прыжок в длину с места на результат.	1
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1
34,35, 36	Контрольные нормативы по ГТО.	3