

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска  
средняя общеобразовательная школа № 16

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей  
спортивно-эстетического цикла  
Протокол № 1  
от «27» августа 2020 г.  
Е.С. / Чернышёв Е.С.  
Председатель МО

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР  
«28» августа 2020 г.  
Н.В. / Томаскина Н.В.  
подпись ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 1048/01  
от «28» августа 2020 г.  
Н.В. / Томаскина Н.В.  
Директор МБОУ г. Иркутска СОШ № 16



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по элективному курсу  
«Готов к труду и обороне»  
2020 - 2021 учебный год

Разработчики:  
Чернышёв Евгений Сергеевич  
МБОУ г. Иркутска СОШ № 16

## Планируемые результаты освоения курса

- Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО
- Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:

Данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по элективному курсу.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по элективному курсу 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 учащимися 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 учащимися 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 учащимися 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 35 недель в год, 1 раз в неделю.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

### Раздел 1. Основы знаний (в процессе обучения)

**Вводное занятие** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Занятия образовательно-познавательной направленности

Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

**Бег на 60 метров (5 ч)** Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м. с последующим переходом на свободный бег. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (бег наперегонки). Бег на результат 60м.

**Бег на 2 и 3 км. (5ч).** Повторный бег на 100 м. (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. – бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. – бег 400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 минуты (ЧСС 150-160 уд./мин).

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. (6ч).** Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Упражнения на гибкость.

**Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине (3ч).** Развитие силы рук, выполнение подтягиваний на технику, контроль подтягиваний.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (2ч)** Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

**Метание гранаты на дальность. (6ч)** Имитация метания и метание гранаты способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов.

**Челночный бег 3х10. (3ч).** Развитие скоростно-силовой подготовки, повороты с касанием, бег на результат 3х10.

**Поднимание туловища из положения лежа. (3ч).** Укрепление мышц пресса, укрепление мышц спины.

Контрольные нормативы по ГТО. (2ч)

Реализация элективного курса дает возможность оценить свою физическую подготовку по нормам ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.

**Форма организации работы:** фронтальная, групповая, станционная, индивидуальный метод.

**Методы обучения:** словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и по частям).

**Подход:** системно — деятельностный.

**Формы и методы контроля:** текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий (испытания (тесты)). Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») с оценкой уровня физической подготовки на золотой, серебряный и бронзовые знаки отличия.

## Тематическое планирование

№	Тема учебного занятия	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 30-60м в сочетании с дыханием.	1
8	Интервальная тренировка — чередование скорости бега.	1
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1
12	Обучение разбегу в метании гранаты.	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	Развитие скоростно-силовой подготовки,	1
18	Челночный бег: повороты с касанием	1
19	Бег на результат 3x10.	1
20	Укрепление мышц пресса,	1
21	Укрепление мышц спины.	1
22	Поднимание туловища из положения лежа на результат	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	Многоскоки	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	Развитие координации	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	Контрольные нормативы по ГТО.	1
35	Контрольные нормативы по ГТО.	1