

Курс «Олимпиец (Готовимся к ГТО)» для 7 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 2010 г; закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 «Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

Описание места курса в учебном плане.

На основании учебного плана МБОУ «Тиксинская СОШ №1» на 2021-2022 учебный год в 7 классе курс «Олимпиец (Готовимся к ГТО)» представлено в объеме 70 часов. В 7 классе 35 учебных недели, 2 часа в неделю.

Курс внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Готовимся к ГТО» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно- образовательного процесса. Основная идея курса заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро-вья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- привлечение обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- развитие творческих способностей детей;
- подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО;
- развитие основных физических качеств (быстроты, силы, координации движений, выносливости, гибкости);
- совершенствование жизненно важных навыков и умений (при ходьбе, беге, прыжках, метании итд);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств: целеустремленности, настойчивости.

Содержание курса

Теория ВФСК «ГТО».

Цель возрождения ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования ТБ. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям ФК.

Физическое совершенствование.

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

Упражнение для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой, низкой перекладине, отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лежа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 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: наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнера, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов ВФСК ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.