

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 7 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
М. Т. КАЛАШНИКОВА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей

физической культуры

Протокол № 1 от

28 августа 2023 г.

Руководитель МО

_____ / О.В.Максимова

СОГЛАСОВАНО

28 августа 2023 г.

Заместитель директора по
НМР

_____ / С.И.Степенко

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от

28 августа 2023 г.

№ 657-од

Директор МБОУ

Школы №7

_____ / О.В.Ларцева

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**

**Спортивно-оздоровительное направление
«Будь готов! ГТО»**

5-9 Класс

2023 г.

Пояснительная записка.

1. Статус программы.

Программа составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Курс изучения программы рассчитан на учащихся 5-9-х классов. Всего 34 часа. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

2. Содержание курса (34 ч., 1 ч. в неделю)

Содержание РПВД «Навстречу к ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование»

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 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: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

Подвижные игры и эстафеты.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Формы организации внеурочных занятий, основные виды деятельности:

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

3. Планируемые результаты освоения курса

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию и формирования универсальных учебных действий учащихся основной ступени образования. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития воспитанника.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков воспитанники овладевают на уровне:

актуального развития (исполнительская компетентность – репродуктивная работа по выполнению различных упражнений, игр)

зоны ближайшего развития («перспективные действия» - находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития детей в области физкультурно-оздоровительного направления).

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Метапредметные результаты -отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты. Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года.

Личностные результаты – отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Календарно-тематическое планирование курса «Будь готов! ГТО»

5-9 классы, 2023-2024 учебный год.

34 часа (1 час в неделю)

№	Тема занятия	Кол-во часов	ЭОР
1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	РЭШ
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	
3	Стартовый контроль. Подвижные игры на основе Л/а	1	
4	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
5	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	РЭШ
6	Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	
7	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	
8	Бросок набивного мяча. Развитие скоростно -силовых способностей	1	
9	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости	1	
10	Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	
11	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	1	
12	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
13	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	РЭШ

14	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Эстафеты	1	
15	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты.	1	
16	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания	1	
17	Висы на перекладине, подтягивание	1	
18	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	
19	Физические качества, средства и методы их развития. Прыжок в длину с разбега или с места. Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Борьба за мяч», «Занимай место».	1	
20	ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места	1	РЭШ
21	Эстафеты с предметами. Подвижные игры	1	
22	Круговая тренировка на развитие координации.	1	
23	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	
24	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	
25	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
26	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
27	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут	1	РЭШ
28	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут	1	РЭШ

29	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	
30	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	
31	Висы на перекладине, подтягивание.	1	
32	Первая помощь при травмах во время занятий. Наклон вперед из положения стоя. П/ игры на развитие гибкости: «Эстафеты с лазанием и перелезанием»	1	
33	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. П/ игры на развитие гибкости: «Кувырок с мячом», «Под скакалочкой».	1	
34	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	
Итого		34 ч	