

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
МО «СВЕТЛОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

РАССМОТРЕНА

на заседании
ШМО учителей
предметов эстетического цикла,
ОТДиТ, ОБЖ
от 22.03.2022 г., протокол № 4
Руководитель ШМО
_____ Т.А. Костина

СОГЛАСОВАНА

на заседании
методического совета
Председатель методического
совета
от 25.03.2022 г., протокол № 6
_____ Л.В. Ракович

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБОУ СОШ № 1
Директор МБОУ СОШ № 1
от 29.03.2022 г. протокол № 145
_____ Т.В. Дерганова

Документ подписан электронной подписью
Владелец: Дерганова Татьяна Васильевна
Директор
Сертификат:
359EC98228658F00E6A44ED919FEC A25
Срок действия с 05.04.2022 до 29.06.2023
Подписано: 01.09.2022 19:31 (UTC)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ГТО – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»**

г. Светлый
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «ГТО – залог здоровья» составлена 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.

Данная программа разработана с **целью** 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.

Объём часов: 34 часов (в год), 1 ч (в неделю).

Для каких обучающихся составлена: 6 – 9 класс (разновозрастные группы)

Уровень обучения – базовый.

Форма обучения – очная

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Изучение программы направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- уметь ясно, точно, грамотно излагать свои мысли в устной и письменной речи, понимать смысл поставленной задачи, выстраивать аргументацию, приводить примеры и контрпримеры;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- вырабатывать инициативу, находчивость, активность при выполнении физических упражнений;
- уметь контролировать процесс и результат учебной двигательной деятельности;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- принимать учебную задачу и следовать инструкции учителя;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами и инструкцией учителя;
- выполнять действия в устной форме;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале;
- в сотрудничестве с учителем находить несколько вариантов решения двигательной задачи, представленной на наглядно-образном уровне;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе принятых правил;
- выполнять учебные действия, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения

- осуществлять пошаговый контроль под руководством учителя в доступных видах учебно-познавательной деятельности.

Познавательные:

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой
- осуществлять поиск нужной информации, используя материал учебника и сведения, полученные от взрослых;
- применять биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития личности и укрепления здоровья
- осуществлять физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды
- проводить индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности
- применять полученные знания при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных площадок
- соблюдать правила личной гигиены, профилактику травматизма и уметь оказать доврачебную помощь при травмах на занятиях физической культурой

Коммуникативные:

- принимать активное участие в работе парами, командами, группами, используя речевые коммуникативные средства;
- допускать существование различных точек зрения;
- стремиться к координации различных мнений о физических способностях в сотрудничестве; договариваться, приходить к общему решению;
- использовать в общении правила вежливости;
- использовать простые речевые средства для передачи своего мнения;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- следить за действиями других участников в процессе коллективной двигательной деятельности.

Предметные результаты:

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в урочной и соревновательной деятельности, организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости, выносливости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (сек)	«5» – 5,2 с.; «4» – 5,6 с.;	«5» – 5,3 с.; «4» – 5,8 с.;

	Бег 60 м с высокого старта (сек)	«3» – 6.0с.; «5» – 10,2 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.;	«3» – 6,0 с. «5» – 10,1 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.
скоростно - силовые	Прыжок в длину с места, см	«5» - 170 (см) «4» - 165 (см) «3» - 155 (см),	«5» - 165 см «4» - 155 см «3» - 145 см
	Прыжок в длину с разбега , см	«5» -335 (см) «4» - 280 (см) «3» - 270 (см),	«5»- 300см «4»- 240 см «3»- 230 см
скоростно - силовые	Метание малого мяча на дальность (м)	«5» - 34 м «4» - 28м «3» - 25 м	«5» - 22 м «4» - 18 м «3» - 14 м
	Прыжки в высоту способом «перешагивания» см	«5» - 110 (см) «4» - 105 (см) «3» - 95 (см),	«5» - 100 (см) «4» - 90 (см) «3» - 85 (см),
Силовые	Сгибание рук в упоре лёжа, раз	«5» - 23 «4» - 15 «3» - 10	«5» - 14 «4» - 9 «3» - 5
Силовые	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой (количество раз) за 1мин	«5» - 46 «4» - 36 «3» - 32	«5» - 40 «4» - 30 «3» - 28
Силовые	Подтягивания в висе: Мальчики - на высокой перекладине Девочки - на низкой (кол-во раз)	«5» – 7 «4» – 4 «3» – 1	«5» – 17 «4» – 11 «3» – 9
К выносливости	Бег 2000 м, мин	Без учёта времени	Без учёта времени
К выносливости	Бег 1500 км на время	«5» – 6.50 мин «4» – 7,30 мин «3» – 8.40 мин.	«5» – 7.14 мин «4» – 7,50 мин «3» – 8.50мин
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0
гибкость	Наклон вперёд стоя на скамейке - ноги врозь (см от уровня носков)	«5» +9см «4» +5см «3» + 3 см	«5» +13см «4» +6см «3» + 4 см

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

Знать - что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

Уметь - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;

правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Иметь навык - приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

- Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
- Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
- Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание занятий	Период занятий (месяцы)													Часы
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1.Теория	1													1
2.ОФП	1	1	1	1	1									5
3.СФП						1	1	1	1	1				5
4.Техническая подготовка по видам спорта (туризм, лёгкая атлетика)	1	1	1	1	1	1	1	1	1					9
5.Подвижные игры			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6.Контрольные испытания (тестирование, выполнение нормативов ВФСК ГТО)		1			1	1		1		1				4
Всего часов:														34

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

№ п/п	Тема (содержание)	Количество часов	Контрольные мероприятия:	
			Практические умения и навыки	Контрольные Зачёты, тесты
1	Теоретические сведения : (Физическая культура и спорт в России, История развития ГТО)	1	Знать историю развития ГТО в России	
2	Общефизическая подготовка (Строевые упражнения, гимнастические упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц)	5	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	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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во уроков
	Лёгкая атлетика (11 час)	
1	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения : (Физическая культура и спорт в России, История развития ГТО) . Строевые упражнения, специальные беговые упражнения, ускорение 3x30м. Игры: «Салки»	1
2	ОФП. Строевые упражнения, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Игры: «Салки»,	1

3	ОФП. Строевые упражнения, специальные беговые упражнения, развитие гибкости, прохождение полосы препятствий. Упражнения в висах. «Вороны, Воробьи».	1
4	ОФП. Строевые упражнения Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игры: «Салки»	1
5	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. «Вороны, Воробьи».	1
6	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра: «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольные тесты: бег 30, 60 м на время	1
8	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Развитие выносливости, прохождение полосы препятствий. Подвижные игры: «Невод», «перестрелка». Контрольный тест: метание мяча в цель.	1
9	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.	1
10	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости. Упражнения на малой перекладине,	1
11	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Контрольный зачёт: Развитие выносливости. Бег 2 км на время. Подвижная игра: «Разведчики и часовые».	1
12	Строевые упражнения. ОРУ. Обучение висам и упорам на малой перекладине. Развитие силовых способностей. Обучение укладке рюкзака. Игра: «Удочка»	1
13	Строевые упражнения. ОРУ. Обучение висам и упорам на малой перекладине. Лазанье по канату в 2-3 приёма. Развитие силовых способностей. Игра: «Удочка», «Разведчики и часовые».	1
14	ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы Подтягивания в висе. Лазанье по канату в 2-3 приёма. Игра: «Удочка». Контрольный тест: «сгибание рук в упоре лёжа».	1
15	ОРУ с гимнастическими палками. Обучение опорным прыжкам через козла «Ноги врозь». Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. Контрольный зачёт. Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе.	1
16	ОРУ с гимнастическими скакалками. Обучение акробатическим упражнениям, развитие гибкости. Подвижная игра: «Вороны, Воробьи»	1
17	ОРУ с набивными мячами. Обучение акробатическим упражнениям, развитие гибкости. Подвижная игра: «Вороны, Воробьи»	1
18	ОРУ с гантелями. Прохождение гимнастической полосы препятствий, Обучение акробатическим упражнениям, опорные прыжки. Спортивная игра: «Тег - регби»	1
19	ОРУ с гимнастической скакалкой. Обучение акробатическим упражнениям. Прохождение гимнастической полосы препятствий, опорные прыжки. Спортивная игра: «Тег- регби»	1

20	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Контрольный зачёт: акробатическая комбинация из 6 элементов, опорный прыжок через козла «ноги врозь». Спортивная игра: «Тег - регби»	1
21	Изучение нового материала: Теоретические сведения. Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	1
22	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Контрольный зачёт: Оценка техники выполнения стойки и передвижений	1
23	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Контрольный зачёт: Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	1
24	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
25	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
26	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
27	Изучение нового материала: Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1
28	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол	1
29	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
30	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
31	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
32	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>30–40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Игра в бадминтон.	1
33	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в бадминтон.	1
34	Поход в лес. Обучение разжиганию костра, установки палатки, ориентации по компасу. Развитие общей выносливости. Игры: «Мини - футбол», «Салки», бадминтон. Сдача комплекса ГТО согласно своей ступени на городском фестивале ГТО.	1