

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 38»

РАССМОТРЕНО

протокол заседания ШМО
№ 1 от «30» .08. 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР _____

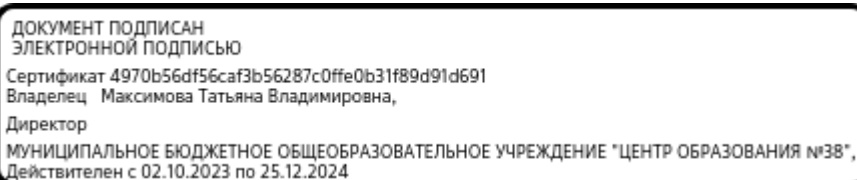
«30»08. 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

«Утверждаю» Директор
МБОУ «ЦО №«38»
_____Максимова Т.В.

Приказ №109/27 (01-08)

от «30» 08. 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Готовимся сдавать ГТО»

для обучающихся 9 классов

г. Тула, 2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура».

В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся. Данная программа создана на основе положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель комплекса ГТО:

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преимущества в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;

4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско- юношеского, школьного и студенческого спорта.

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы: - оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;

- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Планируемые результаты:

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).

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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.

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.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН образовательной программы внеурочной деятельности «Готовимся к сдаче нормативов ГТО» Цель: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Категория учащихся: 9 класс. Сроки обучения: 34 часа

Содержание изучаемого курса

МЕСЯЦ	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (ч.)	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
Сентябрь- Май	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ - его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой		Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение 10-15 минут вводной части 2
Сентябрь	Легкая атлетика	4	
Октябрь	Легкая атлетика	2	
	Спортивные и подвижные игры	2	
Ноябрь	Спортивные и подвижные игры	4	
Декабрь	Спортивные и подвижные игры	2	
	Лыжная подготовка	1	

Январь	Лыжная подготовка	3	
Февраль	Лыжная подготовка	3	
Март	Лыжная подготовка	1	
	Гимнастика	3	
Апрель	Гимнастика	2	
	Легкая атлетика	2	
Май	Легкая атлетика	3	
Всего часов:		34	

Тематическое планирование кружка «Готовимся к ГТО» 9 А класс

№	Тема занятий	Кол-во часов	Примечание
1	Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	1	Сообщение учителя.
	Легкая атлетика	6	
2	Медленный бег до 8 мин. Игра футбол.	1	
3	Разновидности ходьбы. Бег 60м,100м.	1	
4	Челночный бег. Прыжки в длину с места.	1	
5	Самоконтроль при физических занятиях. Бег на короткие дистанции (60 м), (100м.)	1	
6	Прыжки в длину с разбега. Игра футбол	1	
7	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
8	Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол.	1	Сообщение

учителя

Спортивные и подвижные игры

8

9

Совершенствование передвижения с мячом.

1

10

Совершенствование бросков мяча в корзину.

1

11

Ведение мяча с сопротивлением противника. Игра 5*5.

1

12

Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.

1

13

Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.

1

14

Выполнение штрафного броска. Игра без ведения.

1

15

Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.

1

16

Учебная игра.

1

17

Правила ухода за лыжами. Лыжные мази.

1

Сообщение
учителя

Лыжная подготовка

7

18

Передвижение на лыжах до 1 км.

1

19

Как помочь друг другу при обморожениях.
Передвижение на лыжах до 1,5 км

1

20	Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	
21	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	
22	Правила соревнований. Совершенствование скользящего шага с палкой.	1	
23	Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой».	1	
24	Соревнование по лыжным гонкам.Зкм.	1	
	Гимнастика	5	
25	Круговая тренировка: - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа	1	
26	Круговая тренировка: - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа - прыжки на скакалке	1	
27	Акробатические упражнения - перекаты, "мост", "берёзка", "лодочка".	1	
28	Кувырок вперёд, назад. Опорный прыжок через козла.	1	
29	Эстафеты с элементами акробатики. Полоса препятствий на время	1	
	Легкая атлетика	5	

30	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке на месте и с передвижением вперёд.	1	
31	Поднимание туловища за 1 мин. Подтягивание из виса.	1	
32	Кросс 2000м. Встречная эстафета.	1	
33	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	1	
34	Кроссовый бег. Игра в волейбол.	1	
	Итого	34	

Материально-техническая оснащённость занятий

Для полноценной работы по программе комплекса ГТО общеобразовательная организация должна иметь:

- спортивный зал;
- пришкольный стадион (пришкольную площадку), где расположены легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину с разбега, секторы для метания малого мяча и гранаты на дальность;
- стрелковый (пневматический) или электронный лазерный тир;
- спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания, гранаты 500 и 700 г, флажки разметочные на опоре, конусы (пластиковые), мишени для метаний, гантели наборные, гири 16 кг, стенки и скамейки гимнастические, перекладины гимнастические, перекладины навесные, маты гимнастические, рулетки измерительные (10, 50 м), секундомеры, нагрудные номера, винтовки пневматические, пульки, мишени № 8, туристские палатки, рюкзаки туристские, коврики туристские, компасы, топографические карты местности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
2. В.С Кузнецов, Г.А Колодницкий «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО» - М.: Просвещение, 2016.
3. Примерная программы «Физическая культура» 5 – 9 классы, Москва, «Просвещение». Автор: В.И Лях, 2014 год., составленной на основе ФГОС основного общего образования.