Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Матвеево-Курганский район
МБОУ АлексеевскаяСОШ имени летчика-истребителя П.Е. Королева

РАССМОТРЕНО на заседании методического совета Протокол №1 от 29.08.2023	СОГЛАСОВАНО И.о.заместителя директора по воспитательной работе Олиной К. Н. от 30.08.2023	УТВЕРЖДЕНО директор школы _____ Сидоров К.С. Приказ № 149 от «31» 08 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности в 8 - 9 классе (спортивно – оздоровительное направление) Объединение «Подготовка к ГТО» срок реализации 1 год

Тороп Олег Вячеславович
педагог дополнительного образования

С. Алексеевка
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО» (далее РПВД) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего, среднего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, 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), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, целью РПВД «Я выбираю ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

1) увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
2) увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
5) соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
6) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
7) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
8) подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
9) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса.

Результаты освоения содержания учебного курса определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения по данному курсу. Результаты освоения программного изучения данного курса оцениваются потрём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное» и представлены **метапредметными, предметными и личностными результатами.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно –практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, таких как география, история, литература, русский язык, музыка, математика, технология и др.универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в рамках реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях:

В областипознавательнойкультуры:

- понимание подвижной игры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

•понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

•понимание подвижной игры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося)поведения.

В областинравственнойкультуры:

•бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

•уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности:

•ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В областитрудовойкультуры:

•добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

•поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование знаний физической культуры для профилактики психического и физического утомления.

В областиэстетическойкультуры:

•восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

•понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

•восприятие спортивного соревнования как культурно–массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В областикоммуникативнойкультуры:

•владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

•владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание ирезультаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

•владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В областифизическойкультуры:

•владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в игровой спортивно – оздоровительной деятельности;

•владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм игровых занятий.

В областиэтическойкультуры:

•способность самостоятельно использовать изученные упражнения для формирования правильной осанки и телосложения в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

•способность самостоятельно организовать и провести игру

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса «Подвижные игры». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных игровых занятий. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в различных областях культуры.

В областипознавательнойкультуры:

•знания по истории и развитию русских народных игр и игр других народов мира о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы международами;

•овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);

•знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

•формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, воли.)

В областинравственнойкультуры:

•способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных игровых занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;

•умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

•способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

В областитрудовойкультуры:

•способность преодолевать трудности в полном объёме;

•способность организовывать самостоятельные игровые занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В областиэстетическойкультуры:

•способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки (роста, массы тела и др.), объективно оценивать их, соотносяс общепринятыми нормами и представлениями;

•способность использовать полученные знания дляформированию культуры движений, координации, пластики;

•освоение правил режима питания, режима дня и режима физических нагрузок для овладения умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.)

В областикоммуникативнойкультуры:

•способность интересно и доступно передавать знания, полученные на занятиях учебного курса грамотно пользоваться полученными понятиями;

- способность честно осуществлять судейство игр.

В областифизическойкультуры:

•способность регулировать величину спортивной нагрузки в зависимостиот индивидуальных особенностей организма.

Личностные:

•формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

•развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

•освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Формируемые УУД на занятиях:

- **личностные:** способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; ценностные установки, нравственная ориентация, личностная само рефлексия, ценностные установки, нравственная ориентация; извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;
- **регулятивные:** умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут; контроль, коррекция, оценка ;аргументация своего мнения и

позициивкоммуникации;учетразныхмнений;использованиекритериевдляобоснованиясвоегосуждения;

- **познавательные:** извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний; способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия; планирование; целеполагание; умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия,преобразовыватьинформациюизоднойформывдругую,выбираянаиболее удобную;
- **коммуникативные:** донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи, понимание позиции других взглядов, интересов, умение договариваться с другими, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.

Содержание учебного курса.

Русские народные игры, игры народов, населяющих Россию, игры разных народов мира. Краткая характеристика видов спорта, упражнений входящих в нормы ГТО.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, его основное содержание и правила составления. Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние игровых занятий на формирование положительных качеств личности.

Общефизическая подготовка.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности;
- организация и проведение игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Основными формами и видами проведения занятий являются:

- сюжетно – ролевые игры;
- игровое имитационное моделирование;
- демонстрационные, театрализованные игры;
- игры – конкурсы;
- физические и психологические игры и тренинги;
- интеллектуально – творческие игры;
- социальные игры;
- комплексные игры.

Программа опирается на следующие педагогические идеи и принципы:

- гуманизации образования;
- культуросообразности;

- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- соответствия содержания возрастным особенностям учащихся;
- деятельностного подхода в обучении;
- формирования социально приемлемых интересов и потребностей учащихся и т.д.

Деятельность, положенная в основу данной программы, выполняет несколько функций:

-развлекательную - создает благоприятную атмосферу, душевную радость, эмоциональный комфорт,

-коммуникативную - объединяет детей в коллектив и благоприятствует установлению контактов,

-релаксационную – снимает эмоциональное напряжение, вызванное нагрузкой на нервную систему при интенсивном обучении,

-развивающую – создает условия для личностного развития детей, их мотивации к познанию и творчеству, и активизирует их резервные возможности,

-воспитывающую – формирует уважение к историческому наследию, способствует психотренингу и психокоррекции проявлений личности в игровых моделях жизненных ситуаций.

Календарно-тематическое планирование
8-9 класс

№	Тема занятия.	Дата 8	Дата 9
1.	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры.	06.09	07.09
2.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	13.09	14.09
3.	Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.	20.09	21.09
4.	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	27.09	28.09
5.	Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета.	04.10	5.10
6.	ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.	11.10	12.10
7.	ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность.	18.10	19.10
8.	ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	25.10	26.10
9.	ГТО.Тестирование:2000м. Спортивные игры.	08.11	9.11
10.	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	15.11	16.11
11.	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	22.11	23.11
12.	ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».	29.11	30.11
13.	ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	06.12	07.12
14.	ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	13.12	14.12
15.	ГТО Подтягивания и отжимания.	20.12	21.12
16.	Наклон вперед из положения стоя.	27.12	28.12
17.	ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.	10.01	11.01
18.	ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	17.01	18.01
19.	ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	24.01	25.01
20.	ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	31.01	01.02
21.	Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием».	07.02	08.02
22.	ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	14.02	15.02
23.	ГТО. Наклон вперед из положения стоя.	21.02	22.02
24.	Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.	28.02	29.02
25.	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.	6.03	7.03
26.	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!».	13.03	14.03
27.	ГТО. Висы и развитие координации.	20.03	21.03
28.	ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты.	3.04	4.04
29.	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!».	10.04	11.04
30.	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие	17.04	18.04

	скоростно-силовых качеств.		
31.	ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.	24.04	25.04
32.	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».	8.05	2.05
33	ГТО. Тестирование - челночный бег 3х10 м.	15.05	16.05
34	ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.	22.05	23.05