

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10

РАССМОТРЕНО
на ПК учителей физической
культуры
Протокол № 6 от
22.06.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ПК
Свиридова А.Г. /
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Е.В.Лебедева /
Приказ № 310 от «23».06.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«ГТО»
для обучающихся 9 классов

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ГТО» для 9 класса составлена на основе авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» в соответствии с ООП ООО МАОУ СОШ №10 с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Программа рассчитана на 34 часа в год и предполагает следующие блоки реализации: спортивный практикум (5 часов), игровые задания по группам (4 часа), спортивные фестивали (3 часа), круговая тренировка (9 часов), тренировочные занятия (5 часов), спортивное совершенствование (5 часов) и судейский практикум (3 часа).

Основная форма реализации – спортивный клуб.

Содержание программы

Основная направленность программы - спортивно-оздоровительная. Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Готов к труду и обороне» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы НОО, ООО и СОО, Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

№ п/п	Раздел	Предметное содержание
1	Теория ВФСК «ГТО»	История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Цель возрождение «ВФСК ГТО». 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.
2	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, силовой выносливости, концентрации внимания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, в движении и на месте (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки). Ходьба и ее разновидности. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с ускорением 30м, 60м, 100м. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 12 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Прыжки в длину с места, с разбега, повторные из полного приседа и т.д. Метания малого мяча с места и с разбега.
3	Упражнения для развития скоростно-	Бег с ускорением 30м, 60м, 100м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции; эстафетный бег; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места,

	силовых способностей	прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м.
4	Упражнения для развития выносливости	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м, 2000 м), прыжки на скакалке до 3 минут.
5	Упражнения для развития силы	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.
6	Упражнения для развития координационных способностей	Метание малого мяча весом 150 гр в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.
7	Упражнения для развития гибкости	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамейке, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра.
8	Соревнования	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в V-VI ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные 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). 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.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации,
- определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты

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.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Ученик научится:

- правилам безопасного поведения во время занятий;
- влиянию здоровья на успешную учебную деятельность;
- значению физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- особенностям воздействия двигательной активности на организм человека;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, ловкости, гибкости);
- владеть техникой бега на 30м, 60м, 100м;
- владеть техникой челночного бега;
- прыгать в длину с места и с разбега;
- бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км;
- подтягиваться, отжиматься;
- поднимать туловище из положения, лежа за 1 мин;
- метать мяч (снаряд);
- выполнять наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами;
- игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами легкой атлетики;
- выполнять контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

Ученик получит возможность научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- выполнять максимальный результат при сдаче нормативов комплекса ГТО;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов на изучение раздела			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Внутрипредметный модуль
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Теория ВФСК «ГТО»	в процессе занятий			ВФСК ГТО https://www.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572	
2.	Общая физическая подготовка	в процессе занятий			ВФСК ГТО https://www.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572	
3.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	9		9	ВФСК ГТО https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575	
4.	Упражнения для развития выносливости	8		8	ВФСК ГТО https://www.gto.ru/recommendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567	
5.	Упражнения для развития силы	5		5	ВФСК ГТО https://www.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572	
6	Упражнения для развития координационных способностей	5		5	ВФСК ГТО https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	
7	Упражнения для развития гибкости	4		4	ВФСК ГТО https://www.gto.ru/recommendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567	
8	Соревнования	3		3		
	Итого	34		34		

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Дополнительные сведения
1	Возрождение «ВФСК ГТО». Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 30м, 60м. Эстафетный бег.	Круговая тренировка
2	ГТО и его нормативы. Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 30м, 60м. Эстафетный бег.	Круговая тренировка
3	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 30м, 60м. Упражнения для развития силы.	Спортивный практикум
4	Бег на средние дистанции 300-500м. Упражнения для развития силы.	Тренировочное занятие
5	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. Упражнения для развития силы.	Игровые задания по группам
6	Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. Упражнения для развития силы.	Круговая тренировка
7	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	Судейский практикум
8	Участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО.	Спортивный фестиваль
9	Челночный бег 3x10 м. Метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	Спортивный практикум
10	Бег в равномерном темпе до 10 минут. Упражнения для развития силы.	Спортивное совершенствование
11	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3x10 м. Упражнения для развития гибкости.	Круговая тренировка
12	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Челночный бег 3x10 м. Упражнения для развития гибкости.	Круговая тренировка
13	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	Игровые задания по группам
14	Техника безопасности по гимнастике. Акробатические упражнения для развития гибкости. Наклон вперед из положения сидя.	Спортивное совершенствование
15	Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Прыжок в длину с места. Подтягивание в висе.	Спортивный практикум
16	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести. Подтягивание в висе.	Игровые задания по группам
17	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание в висе.	Тренировочное занятие

18	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание в висе. Комплекс упражнений для развития силы. Общая физическая подготовка.	Судейский практикум
19	Участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО.	Спортивный фестиваль
20	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе.	Тренировочное занятие
21	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для самостоятельных занятий. Метание мяча весом 150г на дальность с разбега. Общая физическая подготовка.	Спортивный практикум
22	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы. Общая физическая подготовка.	Тренировочное занятие
23	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча весом 150г на дальность с разбега. Прыжки на скакалке до 3 минут.	Круговая тренировка
24	Бег в равномерном темпе до 12 минут. Упражнения для развития силы и скоростно-силовой выносливости.	Спортивное совершенствование
25	Упражнения для развития силы и скоростно-силовой выносливости. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	Спортивное совершенствование
26	Упражнения для развития силы и скоростно-силовой выносливости. Бег с ускорением 30м, 60м, 100м. Метание малого мяча на дальность в коридор 6 - 10м.	Круговая тренировка
27	Беседа: «Легкая атлетика как наиболее многочисленный вид в комплексе ГТО». Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	Спортивный практикум
28	Упражнения для развития силы и скоростно-силовой выносливости. Бег с ускорением 30м, 60м, 100м. Метание малого мяча на дальность в коридор 6 - 10м.	Круговая тренировка
29	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Метание малого мяча на дальность в коридор 6 - 10м.	Круговая тренировка
30	Силовые упражнения. Упражнения для развития выносливости. Техника длительного бега.	Спортивное совершенствование
31	Силовые упражнения. Упражнения для развития выносливости. Техника бега на длинные дистанции.	Тренировочное занятие
32	Бег 30м, 60м, 100 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Игровые задания по группам
33	Бег 30м, 60м, 100 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафетный бег.	Судейский практикум
34	Участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО.	Спортивный фестиваль