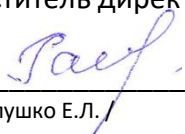




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Шебекино Белгородской области»**

<b>Рассмотрено</b> на заседании школьного методического совета протокол № <u>1</u>  «23» августа 2024г.	<b>Согласовано</b> Заместитель директора  /Галушко Е.Л./  «23» августа 2024г.	<b>Утверждаю</b> Директор школы  /Карачаров С.Н./ Приказ № <u>180</u> «26» августа 2024г. 
--	--	--

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Мы готовы к ГТО»  
для обучающихся 9 классов**

**Составил: учитель:  
Филимонова Маргарита  
Сергеевна**

г. Шебекино, 2024

## Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Программа секции предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в сдаче норм комплекса ГТО. Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

**Цель занятий** – совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учащимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

### **Задачи внеурочной деятельности:**

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- знание истории спорта
- участие в спортивной жизни
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе занятий.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

### **В области эстетической культуры:**

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

### **В области физической культуры:**

Достижение определенных результатов (сдача норм комплекса ГТО).

Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание курса:**

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература.

**Планируемые результаты:** подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

## Планируемые результаты изучения учебного курса «Мы готовы к ГТО»

### Основы знаний

*Учащийся научится:*

- излагать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями;
  - владеть терминами и названиями разучиваемых упражнений;
  - находить наиболее типичные ошибки при выполнении упражнений;

*Учащийся получит возможность научиться:*

- излагать историю ГТО, владеть терминологией;

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Учащийся научится:*

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- контролировать свое дыхание, пульс;
- владеть умениями и навыками туристской техники;
- организовывать и проводить соревнования «Веселые старты»;

*Учащийся получит возможность научиться:*

- измерять индивидуальные показатели физического развития, сравнивать их со стандартами.

### Физическое совершенствование

*Учащийся научится:*

- выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации;
- планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами и условиями ее реализации;
- организовывать подвижные игры с группой сверстников;
- осуществлять подготовку мест занятий;

*Учащийся получит возможность научиться:*

- выполнять тестовые нормативы ВФСК «Готов к труду и обороне».

## Содержание программы

### Основы знаний (3ч)

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда .ГТО : история, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Физические качества человека. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма. Показатели физического развития. Дневник самоконтроля.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение соревнований «Веселые старты». Основы туристской техники. Туристические навыки.

### Физическое совершенствование (31ч)

Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Развитие двигательных способностей

Легкоатлетические упражнения короткие дистанции – бег 60 м., средние и длинные дистанции - бег 1000, 1500, 2000м., кроссовый бег; прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, метание мяча (150г) на дальность одной рукой, метание набивного мяча из разных И.П.

Силовая подготовка: сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; упражнения с набивным мячом, гантелями, в паре.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, силовых упражнений, с предметами. («Охотники и утки», «Лапта», «Вызов номеров», «Черные и белые», «Воробы и вороны», «Тяни в круг», «Удержись в круге», «Бой петухов», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Вышибалы», «Перестрелка», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Мяч ловцу», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), «Метко в цель» и др.)

Спортивные мероприятия: спортивный праздник «Легкоатлетическое троеборье!», спортивный фестиваль «На встречу ГТО».

