




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Тюхтетского муниципального округа

МБОУ «Тюхтеская СШ №1»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
<p>На ШМО учителей физической культуры, технологии и ОБЖ</p>  <hr/> <p>Подлюбников А.В. Протокол №1 от « 25 » Августа 2023 г.</p>	<p>Заместитель директора</p>  <hr/> <p>Дьякова М.В. от « 28 » Августа 2023 г.</p>	<p>Директор</p>  <hr/> <p>Агафонова Н.В. Приказ № 03-02-529 от «28» Августа 2023 г.</p>

Рабочая программа

Внеурочной деятельности: модуль - «Спорт»

Направление: Спортивно-оздоровительное

Для 7 «А» класса

С. Тюхтет 2023 г.

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС-2021), федеральной рабочей программой по учебному предмету «физическая культура».

Программа предусматривает ориентацию реализующих её педагогов (учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, педагогов дополнительного образования) на следующие цели:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека;
- формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде; к прекрасному.
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разрабатывается с учётом следующих принципов:

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи. Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 34 ч. Режим занятий – 1 раз в неделю.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Место предмета в учебном плане.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

В 7 классе на внеурочную деятельность отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Раздел 1. Основы знаний (2 ч.)

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч). Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (31 ч.)

Бег на 60 м. Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Низкий старт принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8 -10 м) на время. Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20-25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25-30 м). Бег на 1,5 (2) км (8 ч) Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60-65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшение отрезков ходьбы: бег 300 м - ходьба 200 м – бег 350 м - ходьба 150 м - бег 400 м - ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4-5 мин (ЧСС 150-160 уд./мин). Бег 1500

м. «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

Прыжок в длину с разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30-40 см, установленное на расстоянии 1-1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжки в длину с разбега 8-10 шагов на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200-250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500-800 м с соревновательной скоростью. Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».

Туристский поход с проверкой туристских навыков. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления

Промежуточная аттестация. (1 час).

Формы организации внеурочной деятельности:

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
3. Практический метод;
4. Игровой метод;
5. Соревновательный метод.

3. Планируемые образовательные результаты:

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- формирование навыков спортивных игр: мини-футбол, волейбол, баскетбол;
- дальнейшее определение в выборе спортивной игры для развития и совершенствования.

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- 1) *знать* виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний по выбору на свою ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов комплекса ГТО;
- 2) *уметь* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов тестов комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.
- 3) *Сдать* нормативы своей возрастной ступени комплекса ГТО.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 «А» класс (34 часов)

№	Наименование разделов	Количество часов	Дата
---	-----------------------	------------------	------

п/п	и тем программы	Всего	Контр. работы	Практ. работы	изучения
Раздел 1. Основы теоретических знаний					
1.1	Техника безопасности на спортивных снарядах и правила использования спортивного оборудования/инвентаря. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1	0	1	
1.2	Первая помощь при травмах и во время занятий физическими упражнениями. Сведения о строении, системах и функциях организма человека.	1	0	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Развитие двигательных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО					
2.2	Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	28	0	28	
2.3	Фестиваль ГТО. Сдача норм ГТО 4 ступени.	3	3	0	
2.4	Промежуточная аттестация	1	1	0	
Итого по разделу		32			
Общее количество часов по программе		34	4	30	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

7 «А»

№	Тема урока	Количество часов	Дата
---	------------	------------------	------

п/п		всего	Контр. работы	Практ. работы	изучения
<u>Раздел 1.</u> Основы теоретических знаний					
1.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	0	1	
2.	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	0	1	
<u>Раздел 2.</u> Развитие двигательных способностей					
3.	Бег на 60 м. Эстафеты.	1	0	1	
4.	Бег на 2 (3) км.	1	0	1	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	0	1	
6.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	0	1	
7.	Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1	0	1	
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	0	1	
9.	Челночный бег 3*10м. Метание мяча 150 гр.	1	0	1	
10.	Бег по пересеченной местности с подъемами и спусками.	1	0	1	
11.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1	
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1	
13.	Фестиваль ГТО. сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 4 ступени.	1	1	0	
14.	Совершенствование одновременного одношажного хода.	1	0	1	
15.	Развитие выносливости. Бег на 2000 м.	1	0	1	
16.	Бег на лыжах 2 км. Эстафеты.	1	0	1	
17.	Прохождение дистанции 3 км. На лыжах.	1	0	1	
18.	Зимний фестиваль ГТО.	1	1	0	
19.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1	
20.	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	0	1	
21.	Спортивное мероприятие. «А ну-ка, мальчики!».	1	0	1	
22.	Развитие Гибкости: наклоны, махи, статические упражнения.	1	0	1	
23.	Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	0	1	
24.	Спортивное мероприятие. «А ну-ка, девочки!».	1	0	1	
25.	Развитие силы: (подтягивания, отжимания от пола и в упоре).	1	0	1	
26.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	0	1	

27.	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	0	1	
28	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.				
29.	Круговая тренировка (на развитие всех физических качеств).	1	0	1	
30.	Туристский поход с проверкой туристских навыков.	1	0	1	
31.	Бег на 2 (3) км.	1	0	1	
32.	Промежуточная аттестация.	1	1	0	
33.	Фестиваль ГТО. сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 4 ступени.	1	1	0	
34.	Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34	4	30	