

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1
им. Б.Н. Куликова г. Семикаракорска»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол педсовета
от 28.08.2023 № 2



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ № 1
Андреева Ю.Е.
Приказ от 30.08.2023 №477
М.П.

Рабочая программа

Предмет: внеурочная деятельность «Ловкий, сильный, умелый».
Классы: 9 «А», 9 «Б», 9 «В», 9 «Г», 9 «Д».
Учитель: Капля Григорий Анатольевич.

2023 год

Раздел 1. Пояснительная записка

Цель курса:

– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Задачи курса:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– *обучение* школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры, здорового образа жизни, нормативов ГТО.

– общие представления о технике и тактике выполнения упражнений.

– Формирование интереса, потребности к дальнейшим занятиям сдачи норм ГТО.

– Умение действовать в соревновательных условиях.

- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности Воспитание чувства патриотизма, знания истории Олимпийского движения и современной истории ГТО, ценностного отношения к труду и здоровью.

Рабочая программа по предмету внеурочная деятельность по ГТО для 7 класса составлена в соответствии с ФГОС ООО МБОУ СОШ № 1 на основе авторской программы курса УМК Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2014 г.

Курс « Внеурочная деятельность- ловкий, сильный, умелый» изучается в 9 классе из расчёта 1 ч в неделю.

В соответствии с базисным учебным планом данная рабочая программа рассчитана на **35 часов** в год (**1 час в неделю**, исходя из продолжительности учебного года 35 учебные недели), **фактически в 9«А»-35ч, 9 «Б»-35ч, 9 «В»-36ч, 9 «Г»-36ч, 9«Д»-36ч.**

Раздел 2. Планируемые результаты освоение учебного курса

Личностные результаты

обучающиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей что бы получить золотой значок ГТО и в дальнейшем участвовать в соревнованиях представляя свою школу и район.

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях во время сдачи норм ГТО на школьном, районном и областных этапах.

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

-выполнять правильно нормативы ГТО.

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов упражнений ГТО, использовать их в соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями ГТО в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении упражнений ГТО;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов упражнений ГТО, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять нормативы ГТО как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами ГТО, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них разные нормативы ГТО и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития ГТО, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 3.Содержание учебного предмета.

	Название раздела.	Количество часов.
1	Гимнастика.	8ч.
2	Легкая атлетика	21ч.
3	Эстафеты	4ч.

4	Туристические навыки.	2ч.
5	Всего	35ч.

История ГТО. (Ловкий, сильный, умелый учащийся должен знать историю нормативов ГТО чтобы быть как физически, так духовно сильным гражданином Российской Федерации.

История зарождения нормативов ГТО в СССР и в России. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу и соревнований на высоком уровне.

ГТО в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

ГТО (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура при сдаче норм ГТО.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

ГТО в жизни человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние нормативов ГТО на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий упражнениями и спортом.

Способы двигательной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий. Подготовка к занятиям по ГТО.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий тренировок по ГТО.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами ГТО.

Оценка эффективности занятий ГТО. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей культуры ГТО. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью *Гимнастика с основами акробатики*. Организующие

команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

гимнастика (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Эстафеты ГТО. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Раздел 4. Календарно – тематическое планирование

№ у р о к а	Дата проведения					Тема урока	Кол – во часов	Вид деятельности
	классы							
	9А	9Б	9В	9Г	9Д			
1	2.09	2.09	1.09			Основы знаний Инструктаж по технике безопасности .	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
2	9.09	9.09	8.09	6.09	7.09	Легкая атлетика Развитие скоростных способностей . Стартовый разгон. Бег 60 метров.	1	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
3	16.09	16.09	15.09	13.09	14.09	Развитие скоростных способностей .Бег 60 метров.	1	Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.
4	23.09	23.09	22.09	20.09	21.09	Развитие скоростных способностей . Бег 60 метров.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 – 60 метров. Бег 30 метров – на результат.

5	30.09	30.09	29.09	27.09	28.09	Развитие скоростных способностей . Челночный бег.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 10 –по 3 раза челночный бег
6	7.10	7.10	6.10	4.10	5.10	Развитие скоростных способностей . Челночный бег.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 10 –по 3 раза челночный бег
7	14.10	14.10	13.10	11.10	12.10	Развитие скоростных способностей. Челночный бег.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 10 –по 3 раза челночный бег
8	21.10	21.10	20.10	18.10	19.10	Развитие скоростных способностей . Челночный бег.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 10 –по 3 раза челночный бег
9			27.10	25.10	26.10	Развитие скоростно-силовой выносливост и. Прыжок с места.	1	Специальные прыжковые упражнения. Изучение техники прыжка.
10	11.11	11.11	10.11	8.11	9.11	Развитие скоростно-силовой выносливост и. Прыжок с места.	1	Специальные прыжковые упражнения. Изучение техники прыжка.
11	18.11	18.11	17.11	15.11	16.11	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей .	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.
12	25.11	25.11	24.11	22.11	23.11	Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие

								скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.
1 3	2.12	2.12	1.12	29.11	30.11	Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
1 4	9.12	9.12	8.12	6.12	7.12	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей .Прыжок с в длину с разбега.	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; 19.10 Прыжки с места и с разбега – достать 22.10 вать подвешенные предметы, 26.10 ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
1 5	16.12	16.12	15.12	13.12	14.12	Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
1 6	23.12	23.12	22.12	20.12	21.12	Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.

1 7			29.12	27.12	28.12	Развитие силовой выносливости и. Бег 1000 метров.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием. Бег 1000 метров – на результат. Ознакомление с нормативами ГТО для обучающихся 14-15 лет.
1 8	13.01	13.01	12.01	10.01	11.01	Развитие силовой выносливости и. Бег 1000 метров.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием. Бег 1000 метров – на результат. Ознакомление с нормативами ГТО для обучающихся 14-15 лет.
1 9	20.01	20.01	19.01	17.01	18.01	Упражнение на гибкость.	1	Упражнения на гибкость: растяжки, упражнения на матах, гимнастических шведских стенках, перекладинах.
2 0	27.01	27.01	26.01	24.01	25.01	Упражнение на гибкость.	1	Упражнения на гибкость: растяжки, упражнения на матах, гимнастических шведских стенках, перекладинах.
2 1	3.02	3.02	2.02	31.09	1.02	Подтягивание.	1	Правила выполнения и техника подтягивания на высокой перекладине.
2 2	10.02	10.02	9.02	7.02	8.02	Подтягивание.	1	Правила выполнения и техника подтягивания на высокой перекладине.
2 3	17.02	17.02	16.02	14.02	15.02	Отжимание.	1	Отжимания от пола и от скамьи. Развитие силовых способностей с помощью различных видов отжиманий.
2 4				21.02	22.02	Отжимание.	1	Отжимания от пола и от скамьи. Развитие силовых способностей с помощью различных видов отжиманий.
2 5	2.03	2.03	1.03	28.02	29.02	Сгибание разгибание туловища в упоре лежа.	1	Развитие пресса с помощью различных упражнений на матах, ковриках, с гантелями, на перекладине, шведской стенке.

2 6				6.03	7.03	Сгибание разгибание туловища в упоре лежа.	1	Развитие пресса с помощью различных упражнений на матах, ковриках, с гантелями, на перекладине, шведской стенке.
2 7	16.03	16.03	15.03	13.03	14.03	Легкая атлетика Развитие скоростных способностей . Стартовый разгон. Бег 60 метров. Эстафеты.	1	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
2 8			22.03	20.03	21.03	Легкая атлетика Развитие скоростных способностей . Стартовый разгон. Бег 60 метров. Эстафеты	1	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
2 9	6.04	6.04	5.04	3.04	4.04	Развитие скоростных способностей . Челночный бег. Эстафеты .	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 10 –по 3 раза челночный бег
3 0	13.04	13.04	12.04	10.04	11.04	Развитие скоростных способностей . Челночный бег. Эстафеты.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 10 –по 3 раза челночный бег
3 1	20.04	20.04	19.04	17.04	18.04	Развитие скоростно-силовой выносливости и. Прыжок с места. Туристические навыки.	1	Специальные прыжковые упражнения. Изучение техники прыжка.
3 2	27.04	27.04	26.04	24.04	25.04	Развитие скоростно-силовой выносливости. Прыжок с места. Туристические навыки.	1	Специальные прыжковые упражнения. Изучение техники прыжка.

3 3	4.05	4.05	3.05		2.05	Развитие силовой выносливости и. Бег 2000 метров.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием. Бег 2000 метров – на результат. Ознакомление с нормативами ГТО для обучающихся 14-15 лет.
3 4			8.05			Развитие силовой выносливости и. Бег 2000, метров.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием. Бег 2000 метров – на результат. Ознакомление с нормативами ГТО для обучающихся 14-15 лет.
3 5	18.05	18.05	17.05	15.05	16.05	Контрольные нормативы.		Бег 60 метров, челночный бег, 2000м, прыжок с места, метание, отжимание, пресс, подтягивание, плавание.
3 6			24.05	22.05	23.05	Подведение итогов.		Награждение победителей значками, грамотами и медалями.