

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство Просвещения Хабаровского края

Управление образования администрации

города Комсомольска-на-Амуре

МОУ СОШ № 62

ПРИНЯТО

Педагогическим
советом

Протокол № 1
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Герасимова О.В.
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Терентьева Н.В.
приказ № 199 от «30» 08
2024г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«ГТО»**

для обучающихся 7-9 классов

г. Комсомольск-на-Амуре 2024

Общие сведения

Рабочая программа «Готовимся к ГТО» 7 класс составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273;

- ФГОС основного общего образования, утверждённый приказом МО и науки РФ от 17.12.2010 №1897 (с изменениями: приказы Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. №1644; от 31.12.2015 № 1577).

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (<https://fgosreestr.ru/>).

- Примерной программы по физической культуре 5-9 классы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2016.

- Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение 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:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (решительные мероприятия, подвижные игры)
- 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).

Содержание предмета

№	Виды спортивной подготовки	Формы и методы занятий
1.	Беседы	Лекция
2.	Бег короткие дистанции	
	Бег длинные дистанции	Поточный
	Метание мяча	Поточный
	Прыжки в длину с места	Фронтальный
	Подтягивание	Фронтальный
3.	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа	Фронтальный
	Наклон вперёд	Фронтальный
	Стрельба из ПВ	Групповой
4.	Бег на лыжах	Поточный

	Плавание	Групповой
	Спортивное мероприятие	Игровой
5.	Прыжки в длину с разбега	Поточный
6.	Тестирование сдача норм ГТО	Соревновательный
7.		

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.

**Календарно-тематическое планирование
«Готов к труду и обороне» 7 класс 4-ая ступень**

Количество часов в неделю 1, количество учебных недель 34,
количество часов в год 34.

№ урока	Тематика занятия	Кол- во часов	Основные элементы содержания программы	УУД	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения
1	Беседа на тему «Комплекс ГТО в школе». Знакомство с сайтом ГТО.	1	Техника безопасности. Знакомство с сайтом ГТО	Познавательные: Формирование действия моделирования. Личностные: Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	Общие сведения О комплексе	
2-3	Бег 60 метров.	2	Обучение беговым упражнениям	Коммуникативные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, технику бега на короткие дистанции. Личностные: Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Изучение понятий «короткая дистанция».	
4-5	Бег на 2 километра.	2	Передвижения на длинные дистанции по индивидуальному графику преодоления отрезков.	Коммуникативные: формировать навыки контролировать свое физическое состояние. Регулятивные: формировать умение выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Познавательные: объяснять, технику бега на длинные дистанции. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Термин выносливость	

№ урока	Тематика занятия	Кол-во часов	Основные элементы содержания программы	УУД	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения
6-7	Бег на 3 километра (м)	2	Передвижения на длинные дистанции по индивидуальному графику преодоления отрезков.	Коммуникативные: формировать навыки контролировать свое физическое состояние. Регулятивные: формировать умение выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Познавательные: объяснять, технику бега на длинные дистанции.	Термин выносливость	
8-10	Метание мяча 150 г. На дальность.	3	Метание с 2-х, 4-х шагов	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения	Термин «Из-за спины через плечо», «Прямо назад», «Вперёд, низ, назад».	
11-12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2	Вариативные прыжки, соревновательные.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: выбирать индивидуальный режим занятий физическими упражнениями. Познавательные: уметь описывать технику прыжка	Применять прыжковые упражнения в развитии физических качеств.	
13-15	Подтягивание на высокой перекладине (м.). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (д.).	3	Вариативное подтягивание, упражнения с отягощением.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения	Понятие вис, смешанный вис, хват.	
16-18	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа.	3	Вариативное «отжимание», упражнения с отягощением.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать и показать	Понятие упора.	

№ урока	Тематика занятия	Кол-во часов	Основные элементы содержания программы	УУД	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения
				технику выполнения		
19-21	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	3	Специальные упражнения на развитие физического качества гибкость.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения	Термин гибкость, амплитуда.	
22-23	Бег на лыжах 3 километра (м.,д), 5 километров (м.).	2	Выполнение конькового лыжного хода.	Коммуникативные формировать навыки контролировать свое физическое состояние. Регулятивные: уметь контролировать физическую нагрузку; Познавательные: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов передвижения	Температурные режимы лыжной смазки.	
24-25	Кросс на лыжах 3 ки. по пересечённой местности.	2	Выполнение классического лыжного хода.	Коммуникативные формировать навыки контролировать свое физическое состояние. Регулятивные уметь самостоятельно организовывать свою подготовку;	Температурные режимы лыжной смазки.	
26-29	Стрельба и пневматической винтовки.	4	Стрельба из положения сидя. Техника безопасности при стрельбе из п.в.	Коммуникативные: формировать навыки контролировать свое психическое состояние. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: Формирование действия моделирования.	Понятие: прицел. Мушка, предохранитель.	
30	Плавание на дистанцию 50 м.	1	Плавание способом кроль на груди, способ поворота в бассейне.	Коммуникативные: навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение	Термин: кроль на груди	

№ урока	Тематика занятия	Кол-во часов	Основные элементы содержания программы	УУД	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения
				необходимой информации. Познавательные: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов передвижения		
31	Спортивное мероприятие «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1	Игровая соревновательная деятельность	Коммуникативные: Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую) Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Познавательные: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации; Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности, умение работать в команде.	Умение выполнять командные действия	
32-33	Прыжок в длину с разбега.	2	Вариативные прыжки, соревновательные.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: выбирать индивидуальный режим занятий физическими упражнениями. Познавательные: уметь описывать технику прыжка	Применять прыжковые упражнения в развитии физических качеств.	
34-35	«Мы готовы к ГТО!».	1\2	Сдача комплекса ГТО 3-й ступени.	Познавательные: Формирование действия моделирования. Личностные: Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; Регулятивные: Умение самостоятельно выполнять упражнения в соответствии с требованием ГТО	Получение полного представления о комплексе ГТО	