

Утверждена приказом
Директора школы
№ 193 от «1» сентября 2023года

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Двигательная активность. ГТО»
для обучающихся 7 класса
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Поляничко А.И.
Учитель физической культуры

с. Шумилиха
2023 г.

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Двигательная активность ГТО» составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223)
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03
- План внеурочной деятельности основного общего образования Шумилихинской СОШ филиала МКОУ «Ребрихинская СОШ»
- рабочая программа воспитания Шумилихинской СОШ филиала МКОУ «Ребрихинская СОШ»

Рабочая программа внеурочного курса «Двигательная активность ГТО» для 7 класса (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы основного общего образования.

Программа внеурочного курса «Двигательная активность ГТО» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Целью обучения внеурочного курса «Двигательная активность ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по курсу внеурочной деятельности.

Для учащихся в начале учебного года организуется входной контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 2 четверти проводится промежуточный контроль и перед окончанием 4 четверти – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Место внеурочного курса в учебном плане:

1. На уровне начального общего образования внеурочный курс «Подготовка к сдаче норм ГТО» является курсом по выбору спортивно-оздоровительной направленности.

2. Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного среднего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

3. На изучение внеурочного курса «Подготовка к сдаче норм ГТО» в соответствии с учебным планом основного общего образования отводится 7 класс - 34 часа (1 час в неделю, 34 учебных недели).

4. Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне»

IV ступень – возрастная группа 13–15 лет, рассчитана на 1 год и имеет объем 34 часа;

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов 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 указываются 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.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Физическая культура: 7-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» [Текст]: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2017

Перечень электронных источников:

- <http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
- <https://giseo.rkomi.ru/> - ресурс для дистанционных форм обучения.
- <http://www.edu.ru> – Образовательный портал «Российской образование»

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Способы самостоятельной деятельности

Тактическая подготовка. Подвижные игры. Планирование занятий технической подготовкой. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.

Раздел 2. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Теория ВФСК «ГТО»

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

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Бег с ускорением от 30 до 60 м; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега; метание мяча весом 150г; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег.

Упражнения для развития выносливости:

2. Метапредметные образовательные результаты.

Познавательные:

- Умение извиняться, осознание последствий своих действий для окружающих.
- Умение создавать/преобразовывать модели, схемы, графические формы представления информации для решения учебных и практических задач.
- Умение распознавать и предотвращать потенциально опасную ситуацию.

Коммуникативные:

- Умение аргументировать свою точку зрения на основе осознанных и лично принятых ценностей.
- Умение разрешать противоречия, возникающие в ходе совместной работы.
- Умение учитывать в ходе обсуждения отличную от своей точку зрения.
- Умение применять технику «Активное слушание».
- Умение создавать информационный ресурс разного типа с соблюдением правил информационной безопасности.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

Регулятивные:

- Умение обнаруживать в ходе деятельности затруднения и понимать их суть, определять пути разрешения (ситуативная рефлексия).
- Умение самостоятельно определять оптимальную последовательность действий (задач) для достижения познавательных целей.
- Умение осуществлять контроль своей деятельности в соответствии с целью и планом.
- Умение с помощью взрослого вносить изменение в план деятельности в соответствии с изменением условий.
- Умение понимать и применять алгоритм действия в критических ситуациях, в ситуации опасности.
- Умение применять заданные критерии и самостоятельно формулировать критерии для оценивания своей и чужой учебной деятельности.
- Умение осуществлять контроль своих действий в соответствии со способом действия.
- Умение организовать свое рабочее место.
- Умение распознавать необходимость помощи другим и оказывать ее.
- Умение признавать и исправлять свои ошибки.
- Умение решать свои проблемы самостоятельно.
- Умение планировать свое время и брать ответственность только за достижимые задачи
- Умение понимать и применять необходимую последовательность действий в незнакомой ситуации.
- Умение самостоятельно вносить изменение в план деятельности в соответствии с изменением условий.
- Умение адекватно реагировать на справедливую и несправедливую критику.

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

3. Предметные образовательные результаты.

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Тематический план
внеурочного курса «Подготовка к сдаче норм ГТО»
направление спортивно-оздоровительное для обучающихся 7 класса
(1 ч в неделю, всего 34 ч)

Номер раздела, главы, темы	Наименование раздела, главы, темы	Продолжительность изучения в часах	Дата проведения	ЭОР
Раздел 1	Способы самостоятельной деятельности	4 ч		
1	Тактическая подготовка. Подвижные игры.	1	06.09.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
2	Планирование занятий технической подготовкой. Подвижные игры.	1	13.09.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
3	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Подвижные игры.	1	20.09.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
4	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Подвижные игры	1	27.09.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
Раздел 2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	28 ч		
5-6	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	2	04.10.23 11.10.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
7-8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	2	18.10.23 25.10.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
9-10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	2	01.11.23 08.11.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
11-12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс 3 км.	2	15.11.23 22.11.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
13-14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2	29.11.23 06.12.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
15-16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	2	13.12.23 20.12.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru

17-18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	2	27.12.23 10.01.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
19-22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	4	17.01.24 24.01.24 31.01.24 07.02.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
23-24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	14.02.24 21.02.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
25-26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	2	28.02.24 06.03.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
27-28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	2	13.03.24 20.03.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
29-30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	2	27.03.24 03.04.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
31-32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	2	10.04.24 17.04.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
Раздел 3	Спортивные мероприятия и контроль	2 ч		
33-34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	2	24.04.24 08.05.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru

Всего: 34 часа