

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БАЗАРНО-КАРАБУЛАКСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №1 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»
(МБОУ «СОШ №1 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»)**

Ленина ул., д. 92а, Саратовская область, р.п. Базарный Карабулак, 412602
Тел./факс (84591)7-22-09; e-mail: sc1bazarkarb@mail.ru; <http://www.s1bk.ucoz.ru>
ОКПО 36162161; ОГРН 1026400557039; ИНН/КПП 6404004058/640401001

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБОУ «СОШ №1 р.п. Базарный
Карабулак Саратовской области»
Протокол №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №1 р.п.
Базарный Карабулак Саратовской
области»  Козырева О.П.
приказ №191 от 01.09.2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по курсу «Подготовка к ГТО»**

Автор-составитель: Тимохин
Владислав Васильевич,
учитель физической культуры высшая категория;

р.п. Базарный Карабулак, 2023г.

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БАЗАРНО-КАРАБУЛАКСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №1 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»
(МБОУ «СОШ №1 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»)

Ленина ул., д. 92а, Саратовская область, р.п. Базарный Карабулак, 412602
Тел./факс (84591)7-22-09; e-mail: sc1bazarkarb@mail.ru; <http://www.s1bk.ucoz.ru>
ОКПО 36162161; ОГРН 1026400557039; ИНН/КПП 6404004058/640401001

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБОУ «СОШ №1 р.п. Базарный
Карабулак Саратовской области»
Протокол №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №1 р.п.
Базарный Карабулак Саратовской
области» _____ Козырева О.П.
приказ №191 от 01.09.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по курсу «Подготовка к ГТО»**

Автор-составитель: Тимохин
Владислав Васильевич,
учитель физической культуры высшая категория;

р.п. Базарный Карабулак, 2023г.

Пояснительная записка

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.

Рабочая программа разработана в соответствии основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №1 р.п Базарный Карабулак Саратовской области» в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта среднего общего образования.

- соответствует Программе воспитания МБОУ «СОШ №1 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»

Цель занятий – сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи 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.
- успешное выполнение нормативов ВФСК ГТО.

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО
Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 8-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в урочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования 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:

- 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 техничном уровне, характеризовать признаки техничного 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 68 недели в год, 2 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

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

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

. Тематическое планирование .

- **Структура курса** следует логике учебного предмета, все разделы преемственны, каждый раздел выстроен с учетом закономерностей при познании объектов, с постепенным введением обобщений и на их основе – теоретических знаний и приемов самостоятельной работы
- Тематическое планирование представлено по годам обучения, в нем указано рекомендуемое количество часов, отводимое на изучение тем, повторение и различного вида контрольные работы.
- Основные виды деятельности обучающихся перечислены при изучении каждой темы и направлены на достижения планируемых результатов обучения.
- **Модуль «Школьный урок»** Реализация педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:
 - • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
 - • побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
 - • привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией; инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения
 - • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
 - • применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
 - • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
 - инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, Реализация педагогами школы воспитательного потенциала урока предполагает ориентацию на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями учащихся

Тематический план
8-9 класс

		8 кл	9 кл.	Воспитательный аспект
1.	Теоретическая подготовка	гражданственный, патриотический		
2.	Бег на короткие дистанции	10	10	гражданственный, патриотический
3.	Бег на длинные дистанции	8	8	гражданственный, патриотический
4.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	8	8	гражданственный, патриотический
5.	Метание мяча 150г (м)	12	12	гражданственный, патриотический
6.	Лыжные гонки	6	6	гражданственный, патриотический
7.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	4	4	гражданственный, патриотический
8.	Наклон вперед с прямыми ногами	6	6	гражданственный, патриотический
9.	Подъем туловища из положения лёжа на спине	6	6	гражданственный, патриотический
10.	Челночный бег	6	6	гражданственный, патриотический
11.	Контрольные испытания	5	5	гражданственный, патриотический
	Итого часов:	68	68	

Содержательное обеспечение разделов программы

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

4 ступень- 14-15 лет

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 7-8, обязательные тесты:

Бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, стрельба.

4 ступень 14-15 лет

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики		девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
	Бег 30 м.	5,1	4,7	5,4	5,0
1	Бег 60 м (с)	9,2	8,2	10,4	9,6
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	9,40 14,50	8,10 13,00	11,40 -	10,00 -
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,80 190	4,30 215	3,30 160	3,70 180
4	Метание мяча 150г (м)	35,5	42	22	28
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	12	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	17	24	12	18
7	Наклон вперед с прямыми ногами	+6	+11	+8	+15
8	Лыжные гонки 3 км (мин,с) Лыжные гонки 5 км (мин,с)	17,40 Без учета времени	16,30 Без учета времени	21,30 Без учета времени	19,30 Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	1,15	0,55	1,20	1,03
10	Челночный бег	7,8	7,2	8,8	8,0

	3*10				
11	Подъем туловища из положения лежа на спине 1 мин.	39	49	34	43

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола

- лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
 10. Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.
 11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1и2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная.
Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя.