

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ СОШ №2
от 28.08.2024 №203

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ИГРОВОЕ ГТО»

7-9 класс

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по *спортивно-оздоровительному направлению «Игровое ГТО»* разработана на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, на основе Федеральной рабочей программы основного общего образования «Физическая культура», а также Рабочей программы воспитания.

1.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 год

Содержание курса внеурочной деятельности	Форма организации	Виды деятельности учащихся
Правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями. Подвижные игры по выбору.	Подвижные игры	Изучение техники безопасности Закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах
Упражнения со скакалкой. Игры с элементами прыжков, встречные эстафеты, «Попрыгунчики-воробушки», «Кузнечик», «Удочка».	Упражнения со скакалкой. Игры с элементами прыжков, эстафеты	Выполнение упражнений
Упражнения с волейбольными мячами: передача мяча из-за головы, передача мяча снизу, сбоку. Игры: «Метатели», «К своим флажкам», «Метко в цель»	Упражнения	Выполнение упражнений
Круговые эстафеты, «Ктосильнее». «Тачка», «Кошка», «Паучки»	Эстафеты	Закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах
Упражнения с малым мячом. Игры «Мяч за черту», «Мяч водящему», «Перетягивание в парах»	Упражнения	Выполнение упражнений
Ознакомление с нормативами комплекса ГТО согласно своей ступени, требования к технике выполнения тестов. Игры по выбору с предметами и без предметов.	Игры	Закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах

Упражнения с набивными мячами. «Бомбардиры», «Кто дальше?» «Третий лишний», «Вызов номеров», «Ловля парами»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения на скамейке. «Перехват мяча», «Рыбаки и рыбки», «Регби», «Кислый круг»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения с пряжками на месте и в движении: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Парашютисты», «Охотники и утки»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения с баскетбольными мячами: «На встречу удочке», «Прыгуны и ползуны», «Бег пингвинов»	Упражнения	Выполнение упражнений
Физкультурно-двигательная деятельность, ее виды, формы и разновидности. Игры по выбору.	Игры	Закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах
Упражнения с мячами: передача мяча двумя руками из различных исходных положений: «Передал-садись», «Защита укреплений», «Толкание ядра»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения с волейбольными мячами, различные эстафеты. «По наземным мишеням», «Гонка мячей», «Снайперы».	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения в парах, Подвижные игры командного характера. «Команда быстроногих», «Бег командами», «Невод»	Упражнения	Выполнение упражнений
Эстафеты с преодолением горизонтальной и вертикальной препятствий, Подвижные игры индивидуального характера. «Слон», «Чехорда», «Ловишки с ленточкой»	Эстафеты	Закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах
Игры, направленные на овладение элементами физических качеств. Игры по выбору на охват основных групп мышц	Игры	Закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах
Упражнения с элементами сопротивления и единоборства: «Силачи», «Ловкие и умелые», «Борцы»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения с малыми мячами и метанием в цель: «Переноска груза», «Подъемный кран», «Толкание ядра»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения с волейбольными мячами, броски, ловля мяча: «Передал-садись», «Город и село», «Точная подача».	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения со скакалкой. Игры «Смена лидеров», «Метатели», встречные эстафеты с предметами	Упражнения	Выполнение упражнений
Прыжки, бег, метание, различные сочетания перечисленных элементов: «Снайперы», «Защита укреплений», «Регби».	Игры	Закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах
Спортивное мероприятие, направленное на закрепление ранее изученных элементов в играх	Игры	Закрепление ранее изученных

и эстафетах.		элементов в играх и эстафетах
Упражнение – челночный бег. Игры: «Конники-спортсмены», «Вызов номеров», «К своим флажкам»	Игры	Выполнение упражнений
Соревновательные подвижные игры. Особенности их организации и проведения.	Игры	Закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах
Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Драконы»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения с малыми мячами. «Метко в цель! «Снайперы», «Мороз-красный нос»	Упражнения	Выполнение упражнений
Подвижные игры по выбору с предметами (мяч, скакалка, кубик)	Игры	Закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах
Подвижные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач	Игры	Закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах
Упражнения с малым мячом. Игры: «Бой петухов», «Тяни в круг», «Тачка»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения в парах: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения с большими мячами. Игры на внимание, сообразительность, быстроту реакции «Попади в мяч», «Защита укреплений», «Попрыгунчики-воробушки»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения в беге, прыжках. «Конники-спортсмены», «Команда-быстроногих», «Гонка за лидером»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения, направленные на развитие основных физических качеств. «Гонка за лидером», «Гусеница», «Велогонщики»	Упражнения	Выполнение упражнений
Спортивное мероприятие, направленное на закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах.	Спортивное мероприятие	Закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах

2 год

Содержание курса внеурочной деятельности	Форма организации	Виды деятельности учащихся
Правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями. Игры по выбору	Подвижные игры	Изучение техники безопасности Закрепление ранее изученных элементов в играх и

		эстафетах
Беговые и прыжковые упражнения. «Вызов номеров», «Простые пятнашки», «Волки и овцы»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения с мячом «Команда быстроногих», «Круговорот», «Лабиринт»	Упражнения	Выполнение упражнений
Игры по выбору с переноской, расстановкой, собиранием предметов.	Игры	Закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах
Упражнения с набивными мячами. «Бой петухов», «Гачка», «Перетягивание каната», «Кто сильнее».	Упражнения	Выполнение упражнений
Перетягивание в парах «Удержись в круге», «Выталкивание из круга! «Зайцы в огороде»	Эстафеты	Закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах
Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. ГТО и его нормативы.	Нормы ГТО	Закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах
Упражнения с отягощением «Ванька-встанька», «Летучая мышь», «Горка», «Черепашки»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения на скакалке, прыжки на скакалках, «Веровочка», «Часики», «Рыбаки и рыбки»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения с малыми мячами. «Метко в цель», «Бомбардиры», «Ловишки»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения на сопротивление. «Вызов номеров», «Волки и овцы», «Пятнашки»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения с мячом в парах. «Передал-садись», «Метко в цель», «Борьба за мяч».	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения с ведением мяча, передачей мяча. «Круговая эстафета», «Круговорот», «Смена лидеров»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения с передачей мяча. «Передал-садись», «По мишеням», «Снайперы»	Упражнения	Выполнение упражнений
Различные эстафеты с применением технических приемов: «Кузнечики», «Рыбаки и рыбки», «Мяч капитану»	Эстафеты	Закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах
Правильная и совершенная техника движений, свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.	Нормы ГТО	Закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах
Упражнения с мячами. «Смена лидеров», «Гонки с выбыванием», «Пятнашки»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения с мячом. «Гонка мячей по кругу», «Рыбаки и рыбки», «Удочка», «Пятнашки», «Борьба за мяч	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения с лазанием, перелазанием, с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий «Белка на дереве», «Скалолазы»,	Упражнения	Выполнение упражнений

«Отними орех»		
Упражнения в парах на сопротивление. «Слон», «Тачка», «Гусеница»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения общеразвивающего характера. «Пятнашки с ленточками», «Команда быстроногих», «Удочка»	Упражнения	Выполнение упражнений
Соревнования, конкурсы, игры внутри класса, между параллелями классов и т.д. Подвижные игры по выбору.	Спортивные мероприятия	Закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах
Упражнение на гимнастической скамейке. «Ручеек». «Черные и белые», «Волк во рву»	Упражнения	Выполнение упражнений
Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения – программа, система определения победителей	Спортивные мероприятия	Закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах
Упражнения с мячом. «Команда быстроногих», «Гонка-преследование», «Гонка за лидером»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения в парах на отягощение. «Перетягивание каната», «Бой петухов», «Скакалочка»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнение в парах. «Метко в цель», «Точный бросок», «Зоркий глаз»	Упражнения	Выполнение упражнений
Сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, маршрутные, направленные, и содействующие личностному развитию. Игры по выбору	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнение со скакалкой. «Веребочка», «Кот в мешке», «Салки с ленточками»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения с малыми мячами. «Черные и белые», «Кислый круг», «Мяч ловцу»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнения с обручем. «Тоннель», «Зайцы, сторож и Жучка», «Зайцы в огороде».	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнение с отягощением. «Зоркий глаз», «Точная подача», «Чиж», «Бабки»	Упражнения	Выполнение упражнений
Упражнение в парах. «Тоннель», «Прыгуны и ползуны», «Бег пингвинов»	Упражнения	Выполнение упражнений
Спортивные мероприятия и соревнования «команда-класс», внутри класса, между параллелями классами, между разными классами.	Спортивные мероприятия	Закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх .

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО КУРСА

1-ый- год

№ п.п.	Раздел, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Основы знаний	3	
1.1	Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.		

1.2	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями.	1	
1.3	Телесное воспитание. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1	
1.4	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	
1.5	Спортивная культура и спортивное воспитание.		
1.6	Спортивная тренировка и спортивные соревнования.		
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	29	
2.1	Подвижные игры на развитие основных физического качества – быстрота, выносливость, координация, сила, гибкость.	17	
2.2	Подвижные игры на развитие мышцы спины, ног, брюшного пресса	10	
2.3	Социально-ориентированные игры: ситуационные игры, сюжетные игры. Маршрутные игры,		
2.4	Инновационные игры	1	
2.5	Игры, направленные на пропаганду и популяризацию комплекса ГТО,	1	
3	Спортивные мероприятия	2	
3.1	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»		
3.2	«Веселые старты»	1	
3.3	Спортивные мероприятия по играм ГТО.	1	
	Итого:	34	

2 –ой год

№ п.п.	Раздел, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Основы знаний	3	
1.1	Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	
1.2	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями.	1	
1.3	Телесное воспитание. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1	
1.4	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	
1.5	Спортивная культура и спортивное воспитание.	1	
1.6	Спортивная тренировка и спортивные соревнования.	1	
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	29	
2.1	Подвижные игры на развитие основных физического качества – быстрота, выносливость, координация, сила, гибкость.	12	

2.2	Подвижные игры на развитие мышцы спины, ног, брюшного пресса	10	
2.3	Социально-ориентированные игры: ситуационные игры, сюжетные игры. Маршрутные игры,	1	
2.4	Инновационные игры	1	
2.5	Игры, направленные на пропаганду и популяризацию комплекса ГТО,	1	
3	Спортивные мероприятия	3	
3.1	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	
3.2	«Веселые старты»	1	
3.3	Спортивные мероприятия по играм ГТО.	1	
	Итого:	34	