

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос.  
Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области**

**Рассмотрено**

на заседании методического объединения  
учителей \_\_\_\_\_

Протокол № 1 «29» августа 2023г.

**Проверено**

заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_/Громко И.А./

**Утверждено:**

Директор школы:

\_\_\_\_\_/М.В. Меньшов/

«31» августа 2023г.

Приказ №288 от «31» августа 2023 г

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ  
«Готов к труду и обороне»**

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Возраст школьников** 13-14 лет

**Разработчик:** Глотова Н.В.

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «ГТО» в 8 классе написана на основании следующих нормативных документов:

- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287;
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ пос. Комсомольский, разработанная на основе ФГОС и ФООП.

Программа курса внеурочной деятельности "ГТО" предназначена для организации внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению развития личности. Программа реализуется в кружковой или факультативной форме в 6-8 классах. Актуальность разработки и создание данной программы обусловлены тем, что она позволяет устранить противоречия между требованиями программы предмета «физическая культура» и потребностями учащихся в дополнительной физической нагрузке и применении полученных знаний на практике; условиями работы в классно- урочной системе преподавания физической культуры и потребностями учащихся реализовать свой спортивный потенциал.

Одна из основных задач образования ФГОС второго поколения – развитие способностей ребёнка и формирование универсальных учебных действий, таких как: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция. С этой целью в программе предусмотрено значительное увеличение активных форм работы, направленных на вовлечение учащихся в динамическую деятельность, на обеспечение понимания ими математического материала и развития интеллекта, приобретение практических навыков самостоятельной деятельности.

### Описание места курса в плане

Курс внеурочной деятельности рассчитан на 1 час в неделю в 8 классе, 34 часа в год.

### Система оценивания:

В ГБОУ СОШ пос. Комсомольский в соответствии с положением «О внеурочной деятельности» предусмотрено оценивание достижений обучающихся по системе «зачёт - незачёт». Форма промежуточной аттестации – сдача физических нормативов.

**Целью программы** является 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. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков, правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям в нашей среде, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- Общая характеристика учебного предмета
- Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

### **Задачи:**

- Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и 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;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Планируемые результаты:**

- планировать пути достижения целей осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям
- Формирование представлений о значении физической культуры и комплекса ГТО для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, контролирование динамику развития);
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на улучшение физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

### **Содержания учебного предмета**

- История ГТО
- Первичный комплекс ГТО
- Вторичный комплекс ГТО
- Базовые понятия физической культуры
- физическая подготовка человека;

- физические качества человека;
- закаливающие процедуры Нормативы ГТО
- Ознакомление с нормативами
- Техника выполнения
- Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность)
- составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития и их выполнения способствующих сдачи комплекса
- Оценка эффективности занятий ГТО
- дневник самонаблюдения
- правила ведения дневника самонаблюдения

### Тематическое планирование 8 класс

	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности
1	Вводное занятие правила техники безопасности	1	
2	Теоретические сведения (Что такое Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс « Готов к труду и обороне »)	1	
3	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	
4	Влияние питания на здоровье. Гигиенические и этические нормы	1	
5	ОРУ на свежем воздухе	1	Уметь самостоятельно выполнять разминку (общеразвивающие упражнения)
6	Специально беговые упражнения	1	Уметь самостоятельно выполнять разминку (общеразвивающие упражнения) (специальные беговые упражнения)
7	Бег на 30 м.(с.) - тест	1	Выполнять спринтерский бег, низкий старт.
8	Бег на 60 м. (с.) - тест	1	Выполнять спринтерский бег, низкий старт.
9	Упражнения развивающие координацию	1	Уметь самостоятельно выполнять разминку (общеразвивающие упражнения) (специальные беговые упражнения)
10	Челночный бег 3x10 м.	1	Уметь самостоятельно выполнять разминку (общеразвивающие упражнения) (специальные беговые упражнения)

11	Упражнения в ходьбе и беге	1	Уметь самостоятельно выполнять разминку (общеразвивающие упражнения) (специальные беговые упражнения)
12	Смешанное передвижение на 2500 м.	1	Выполнение стайерского бега на дистанции.
13	Бег на 2000 м. (мин.с.) - тест	1	Выполнение стайерского бега на дистанции.
14	Бег на 3000 м. Юноши	1	Выполнение стайерского бега на дистанции.
15	Прыжок в длину (с места толчком двумя ногами, с разбега )	1	Выполнение отталкивания-приземления.
16	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
17	Прыжок в длину с разбега	1	Выполнение разбега-отталкивания-приземления.
18	Упражнения развивающие силу	1	Выполнение отжиманий, подтягиваний.
19	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	Уметь выполнять подтягивания.
20	Подтягивание из виса на низкой перекладине	1	Уметь выполнять подтягивания.
21	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре.
22	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1	Знание о подготовки лыж и погодного режима занятий на свежем воздухе.
23	Упражнения развивающие выносливость	1	
24	Бег на лыжах 3000 м. (мин.с.) - тест	1	Умение применять классические и коньковые ходы.
25	Бег на лыжах 5000 м. Юноши (мин.с.) - тест	1	Умение применять классические и коньковые ходы.
26-27	Метание мяча весом 150 г. (м.)	2	Техника и методика обучения метание малого мяча.
28	Упражнения развивающие гибкость	1	
29	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамьи (от уровня скамьи- см.)	1	Выполнение упражнений развивающие гибкость.
30	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз, за 1 мин.)	1	
31-33	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом.	3	Прицеливание. Принятие положения для стрельбы.

34	Самоконтроль и психорегуляция. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление	1	
----	--	---	--

### **Список литературы:**

1. **Воронов А.М.**  
V Международный конгресс учителей физической культуры под девизом "ГТО в школу!" [Текст] / А. М. Воронов // Физическая культура в школе. - 2016. - №2. - С. 31-33.
2. **Погадаева А.Я.**  
Внедрение ВФСК ГТО в сельском муниципальном образовании [Текст] / А. Я. Погадаева, Н. Г. Проскуракова // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №6. - С. 17.
3. **Дуркин П.К.**  
Воспитание у школьников интереса к физической культуре [Текст] / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура в школе. - 2018. - №3. - С. 36-42.
4. **Колунин Е.Т.**  
Готовность легкоатлетов 13-14 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО [Текст] / Е. Т. Колунин, Н. Е. Аксенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2020. - №1. - С. 38-39.
5. **Абрамович Д.В.**  
Занятия физической культурой по месту жительства как фактор влияния на физическую подготовленность детей и подростков при выполнении нормативов комплекса ГТО [Текст] / Д. В. Абрамович, В. Ю. Лебединский, Э. Г. Шпорин // Теория и практика физической культуры. - 2019. - №1. - С. 103.