

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Далековская средняя школа имени Демуса Бориса Андреевича»
муниципального образования Черноморский район Республики Крым

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
(протокол от 31.08. 2022г.№ 1)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ А.А. Халилова
« 31» августа 2022 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Далековская
средняя школа им. Демуса Б.А. »
_____ Л.У Арабджиева
Приказ от 31.08.2022г. № 384

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

| | |
|----------------------------|-----------------------------|
| Направление | спортивно-оздоровительное |
| Название | «Готов к труду и обороне» |
| Класс | 7 |
| Уровень общего образования | основное общее образование |
| Ф.И.О. учителя | Топилин Виктор Петрович |
| Должность | учитель физической культуры |
| Количество часов в год: | 34; 1 час в неделю |

с.Далекое,2022

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Навстречу ГТО», являются:

- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной 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 оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

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).

Содержание курса внеурочной деятельности

История возникновения комплекса «Готов к труду и обороне. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх (в процессе занятий).

Характеристика видов спорта, входящих в программу комплекса «Готов к труду и обороне» (в процессе занятий)

ГТО в современном обществе (в процессе занятий).

ГТО (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Общезначительная подготовка.

Введение. Двигательный режим школьника.

Личная и общественная гигиена Лёгкая атлетика. Бег. Прыжки в длину. Метание мяча. Гимнастика. Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие прыгучести.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Кроссовая подготовка :длительный бег на выносливость «ГТО». Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Гимнастика. Прикладно-ориентированные упражнения. Развитие силы, гибкости, координации движений.

Тематический план

| <i>№</i> | <i>Тема</i> | <i>Количество часов</i> | <i>Основные виды деятельности учащихся</i> |
|----------|-------------------------------|-------------------------|--|
| 1 | Легкая атлетика | 9 | Выполнение специальных беговых упражнений, общеразвивающих упражнений в движении, бег на длинные дистанции |
| 2 | Развитие силовых способностей | 8 | Выполнение подтягиваний, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу |
| 4 | Гимнастика | 9 | Изучение строевых приемов, лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения. |
| Всего | | 34 | |