Починковский муниципальный округ Нижегородской области
(территориальный, административный округ (город, район, поселок)

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Дивеев-Усадская средняя школа
(полное наименование образовательной организации)

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
от 28.08.2023 года, протокол № 1
председатель_____И.Б. Николаева
(подпись руководителя ОО ФИО)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
от 28.08.2023 г. № 181

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности Школьный спортивный клуб "Дружба"

Уровень образования (класс) основное общее образование , 5-9 классы
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 34

Составитель Илюшечкин Александр Владимирович, учитель физической культуры

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности (Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2018. – 128с.).
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

2023

1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

Личностные результаты. К ним относятся следующие убеждения и качества:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты. К ним относятся следующие убеждения и качества:

- 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;
- 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 учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;
- 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.

Возможно при необходимости реализовать рабочую учебную программу с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на различных образовательных платформах, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации и министерством образования, науки и молодежной политики в Нижегородской области (Дневник.ру, Moodle, GoogleКласс, Российская электронная школа, Мобильное электронное образование, Учи.ру, Яндекс.Учебник, онлайн школа Фоксфорд, ЯКласс, 1С Школа Онлайн, Кодвардс, Платформа новой школы, Домашняя школа InternetUrok.ru, Профориентационный портал «Билет в будущее», Онлайн платформа «Скайенг», Издательство «Просвещение», «Московская электронная школа», Мособртв, Урок Цифры, Онлайн платформа «Мои достижения», «Олимпиум», Видеоуроки на видеохостинге yotube.com, коммуникационные сервисы социальной сети ВКонтакте, Облачные сервисы Яндекс, Mail, Coogle и др.).

Предметные результаты. В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов)по выбору 3-й ступени комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься

физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

Критерии оценки метапредметных результатов обучения

Составляющими системы мониторинга образовательных достижений являются следующие материалы:

• текущее выполнение учебных исследований и учебных проектов;

• защита итогового индивидуального проекта.

Критерии оценки предметных результатов обучения

Составляющими системы мониторинга образовательных достижений являются следующие материалы:

• стартовая (входная) диагностика;

• тематические и итоговые проверочные работы;

• творческие работы, включая учебные исследования и учебные проекты;

• промежуточные и итоговые комплексные работы;

• соревнования;

• защита итогового индивидуального проекта.

2. Содержание программы внеурочной деятельности

Основы знаний

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Занятие образовательно-познавательной направленности. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 60 м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5–7 с. с переходом на бег с максимальной скоростью 20–30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10–15 м с переходом в ускорение 20–30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60м. Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

Бег на 2 (3) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50–55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100–150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Вис на перекладине (5с. и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2–3 кг для развития силы мышц рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис на перекладине (5с. и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинящие

наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15–20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Метание мяча 150 г на дальность. Броски мяча в землю (перед собой) хлёстким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд- вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50–100 м. Прохождение отрезков 0,5–1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25–35 мин (ЧСС 140–150 уд./мин). Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

Стрельба из пневматической винтовки. Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов но квадрату 10×10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишеням: с разными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени № 8, 5 выстрелов).

Спортивные мероприятия

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	Фактически
Основы знаний				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1		
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей				
2	Бег на 60м.	1		
3	Метание мяча 150г. на дальность.	1		
4	Бег на 2 (3) км.	1		
5	Бег на 60м.	1		
6	Метание мяча 150г. на дальность.	1		
7	Бег на 1,5 (2) км.	1		
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) и из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1		
12	Стрельба из пневматической винтовки.	1		
13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		
15	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
16	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1мин.	1		
17	Бег на лыжах до 1км.	1		
18	Бег на лыжах до 1км.	1		
19	Бег на лыжах до 2км.	1		
20	Бег на лыжах до 2км.	1		
21	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1мин.	1		
22	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		
24	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		

25	Стрельба из пневматической винтовки.	1		
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1мин.	1		
27	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) и из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1		
28	Стрельба из пневматической винтовки.	1		
29	Бег на 60м.	1		
30	Бег на 1,5 (2) км.	1		
Спортивные мероприятия				
31	Сильные, смелые, ловкие, умелые.	1		
32	А ну-ка мальчики и девочки.	1		
33	Соревнования* «Мы готовы к ГТО!».	1		
34	Соревнования* «Мы готовы к ГТО!».	1		

* Промежуточная аттестация обучающихся по курсу внеурочной деятельности проводится в форме, определенной ежегодным учебным планом.