

Шабалинское муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Новотроицкое Шабалинского района
Кировской области

Шабалинское муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Новотроицкое Шабалинского района
Кировской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Колосницына О.В.

Приказ №1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Харина Т.И.

Приказ №1 от «31» августа 2023 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Готов к труду и обороне»
спортивно-оздоровительное направление
5 – 8 классы.

Составил

Сивков А.А.- учитель физической
культуры.

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции «Готов к труду и обороне» спортивно-оздоровительного направления для учащихся 5-8 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 года № 1/15;
- Письма Минобрнауки РФ № 03-296 от 12.05.2011 и Письма Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Формы внеурочной деятельности: спортивная секция.

Виды внеурочной деятельности: спортивная (подвижные игры, показ, рассказ, эстафеты).

Данной программой предусматриваются теоретические (беседы, инструктажи, просмотр иллюстраций), практические занятия.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
2. основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок и т.д.),
3. заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

Режим занятий.

Программа рассчитана на 136 часов: 5 класс – 34 часа, 6 класс – 34 часа, 7 класс – 34 часа, 8 класс – 34 часа в год. 1 час в неделю с 5 по 8 класс.

Содержание

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. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

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.

4. Метание мяча на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. Коридор для разбега – 3 м.

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.

Результаты внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне»

•приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	сроки
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	Сентябрь
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	Сентябрь
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	Сентябрь
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	Сентябрь
5	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Октябрь
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	Октябрь
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	Октябрь
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	Октябрь
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	Ноябрь
10	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Ноябрь
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	Ноябрь
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	Декабрь
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	Декабрь
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	Декабрь
15	Метание в полной координации на дальность.	Декабрь
16	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского	Январь

	физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах (теория)	Январь
18	Работа попеременным ходом с палками(теория)	Январь
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. (теория)	Февраль
20	Работа рук и ног коньковым ходом(теория)	Февраль
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу. (теория)	Февраль
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Февраль
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	Март
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	Март
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	Март
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	Март
27	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Апрель
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	Апрель
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	Апрель
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	Апрель
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	Май
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	Май
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	Май
34	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Май