

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕЧЕРНЯЯ (СМЕННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»**

РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета

 И.В. Грисько

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 А.Н. Гузев

Приказ № 130
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Физическая культура»
8-9 классы**

Рубцовск

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа Минпросвещения от 17.05.2012 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов

Российской Федерации, направленных письмом Министерством Просвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-

1672;

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;

Цель программы:

развитие общей физической подготовки и укрепления здоровья занимающихся и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Задачи программы:

обучающие:

формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

развивающие: развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма
обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

воспитательные: воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

Место курса: в плане внеурочной деятельности КГКОУ «Вечерняя школа №1»: учебный курс предназначен для обучающихся 8-9-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год.

Ожидаемые результаты: Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), с целью подготовки учеников к сдаче норм ГТО.

Ученик будет знать:

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации.
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

Уметь:

- Владеть техникой бега на 30 м, ч/бег, бег на средние дистанции.
- Прыгать в длину с места.
- Подтягиваться, отжиматься.
- Метать мяч в цель и на дальность.
- Выполнять тест на гибкость

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- Максимальный результат при сдаче норм ГТО.

Способы проверки результатов освоения программы:

Отслеживание результатов проводится разными способами:- наблюдение, личные результаты кружковцев при сдаче норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

Формы подведения итогов реализации программы:

Участие обучающихся в сдаче нормативов ВФСК ГТО

Формы фиксации результатов:

- ведение журнала, грамоты и т.д.

Содержание программы:

Тема 1.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации Теория: Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) сб-ой по 8-ю ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Тема 3.

Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО Теория: Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

Тема 4

Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО.

Практика: 1. Бег на 60 (100) м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м).

2. Бег на 1, 2 (3) км . Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов 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.

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

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. 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. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

5. 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 руки

6. Прыжок в длину с разбега ,или прыжок в длину с места толчком двумя ногами: -Прыжок в длину с разбега. Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прямки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см(натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии , примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат . Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки -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 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.

7.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 выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до предела.)

8.Метание мяча (снаряда) на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю(перед собой) хлестким 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 другой «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 другой) «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 на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Тема 5. Легкая атлетика (инвентарь и оборудование) Спортивный инвентарь для легкой атлетики включает в себя: стартовые блоки и колодки, стойки и планки для прыжков высоту, метательный инвентарь , барьеры легкоатлетические, и другой инвентарь для легкой атлетики.

Календарно – тематический план курса «Физическая культура» 8класс(34часа)

№ п/п	Тема	Дата	
		по плану	фактически
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		

3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м		
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м		
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивание из вися на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:		
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине		

	90см		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г		

26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		
29	Подготовка сдаче норм ГТО		
30	Подготовка сдаче норм ГТО		
31	Подготовка сдаче норм ГТО		
32	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени		
33	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени		
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени		

**Календарно – тематический план курса
«Физическая культура» 9класс(34часа)**

№ п/п	Тема	Дата	
		по плану	фактически
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м		
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м		
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км		

10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:		
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		

22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г		
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		
29	Подготовка сдаче норм ГТО		
30	Подготовка сдаче норм ГТО		
31	Подготовка сдаче норм ГТО		
32	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени		
33	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени		
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени		

