

**Приложение №2  
основного общего образования  
к основной образовательной программе**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Новомалыклинская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза М.С. Чернова  
(МОУ Новомалыклинская СОШ)**

**СОГЛАСОВАНА**

**Заместитель директора по УВР:**



**Тутарова С.Н.  
26.08.2021 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

<b>Наименование курса внеурочной деятельности</b>	«Готов к труду и обороне»
<b>Указание параллели, уровни общего образования</b>	7-8 классы
<b>Направление развития личности школьника, в рамках которого будет реализовываться программа внеурочной деятельности</b>	Спортивно- оздоровительное
<b>Количество часов: недельных, годовых</b>	2 часа неделю, 68 часов в год
<b>Фамилия, имя, отчество разработчика рабочей программы</b>	Кудряшов Юрий Дмитриевич

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

### Личностные результаты обучения:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владеть знаниями об истории создания о подвижных играх;
- владеть знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- уметь предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

### Метапредметные результаты обучения:

- Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно..

#### Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

**Коммуникативные УДД:**

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Учебные результаты обучения:

Ученик научится:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;

**Предметные результаты обучения:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности.

### Раздел 1. Основы знаний

Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования . Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время .

Понятие ( физическая подготовка) Физические качества, средства и методы их развития.

Вид деятельности: Познавательная

Форма организации: Беседа, дискуссия

### Раздел 2. 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 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20.30.40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений. 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 низкого старта.

Вид деятельности: Спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации: Спортивные занятия, подвижная игра

**Бег на 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. Эстафетный бег с этапами 500 м.

Вид деятельности: Спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации: Спортивные занятия, спортивный бег

**Подтягивание из вися на высокой перекладине(мальчики).**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. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).

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

Вид деятельности: Спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации: Спортивные упражнения

**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. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

Вид деятельности: Спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации: Спортивные упражнения

**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

Вид деятельности: Спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации: Спортивные упражнения

**Прыжок в длину в разбега.** Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки 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

Вид деятельности: Спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации: Спортивные упражнения

**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.

Вид деятельности: Спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации: Спортивные упражнения

**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 выполнят с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

Вид деятельности: Спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации: Спортивные упражнения

**Метание мяча 150г на дальность.** Броски мяча в землю(перед собой) хлётким 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.

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.

Вид деятельности: Спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации: Спортивные упражнения, игра-соревнование.

**Стрельба из пневматической винтовки.** Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишеням: с различными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени №8,5 выстрелов).

Вид деятельности: Спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации: Спортивные упражнения

**Плавание.** Тренировка на различные дистанции (50-100 м.). Техника поворотов и старта. Техника плавания способом «кроль».

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия**

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

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.

Вид деятельности: Спортивно-оздоровительная деятельность. Форма организации: Спортивные упражнения, беседа

**Раздел «Тематическое планирование»**

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов	Из них	
			Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
1.	<b>Основы знаний</b>	10	10	-
2.	<b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>			
	Бег на короткие и длинные дистанции	8	1	7
	Метания	6	0,5	5,5
	Прыжки	6	0,5	5,5
	Силовая подготовка	8	0,5	7,5
	Развитие гибкости	4	-	4
	Плавание	6	1	5
	Стрелковая подготовка	6	1	5
3.	<b>Спортивные мероприятия</b>	14	11	3
4	<b>Итого</b>	68	25,5	42,5

