



**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОВОКУЗНЕЦКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 34»**

654018, Кемеровская область, город Новокузнецк, улица Циолковского, 65  
т/ф. (8 - 3843)77-13-80, т.(8- 3843)70-07-34, licey34n@yandex.ru

**РАССМОТРЕНО:**

на МО учителей физической культу-  
ры, ОБЖ, технологии  
протокол № 1  
от «27 » августа 2021г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «Лицей № 34»  
\_\_\_\_\_ С.В.Стрепан  
приказ № 209-0  
от «30» августа 2021г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Готовимся к сдаче норм ГТО»  
Для обучающихся 7 классов**

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
МБОУ «Лицей № 34»  
Рабчинский И.В.

Новокузнецкий городской округ,  
2021 г.

## 1. Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности составлена на основе ФГОС ООП ООО, с учетом Программы воспитания МБОУ «Лицей № 34». Содержание программы направлено на формирование базовых компетентностей, что соответствует ООП ООО общего образования. При дистанционном обучении проводится корректировка программы с сохранением часов на изучение каждой темы.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в рамках ФГОС «Готовимся к сдаче норм ГТО» – это подготовка школьников к сдаче норм ГТО, бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Содержание программы составляют разнообразные виды движения: бег, прыжки, метания, лазания, соревнования по классам, бег по дистанции, катание на санках, традиционные народные игры и т.д.

Программа «Готовимся к сдаче норм ГТО» в режиме школьного дня способствует снятию у учащихся статистического напряжения, увеличению их двигательной активности, укреплению здоровья средствами физической культуры, активному отдыху, приобретению необходимых знаний в области гигиены и медицины.

**Цель программы:** содействие укреплению здоровья и создание условий для гармоничного физического развития обучающихся средствами подвижных игр. Успешная сдача норм ГТО.

**Актуальность** предлагаемой программы обусловлена тем, что система физического воспитания в школе требует увеличения двигательной активности учащихся за счет введения дополнительных занятий. Средства физической подготовки являются прекрасным средством физического развития школьников. Они не требуют специальной подготовки детей, доступны всем ученикам и знакомы по урокам физической культуры. В хорошо организованных занятиях совершенствуются функции организма, многогранно упражняются и развиваются важные качества и способности, накапливается ценный опыт использования своих возможностей, и формируются общественно значимые черты поведения. Занятия внеурочной деятельностью воспитывают такое ценное качество, как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.

В процессе реализации программы решаются **задачи:**

- познакомить детей с разнообразными физическими упражнениями, соответствующими возрастным особенностям школьного возраста,
- развивать координационно-двигательные способности,
- проводить профилактику и коррекцию осанки,
- формировать организаторские навыки, готовить к дальнейшему совершенствованию двигательных способностей.
- содействовать социальной адаптации гиперактивных детей.

В основу программы положены ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами:

- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях;
- осознание обучающимися выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;

## **2. Планируемые результаты**

Планируемые результаты являются одним из важнейших механизмов реализации Требований к результатам освоения основных образовательных программ федерального государственного образовательного стандарта.

Программа «Готовимся к сдаче норм ГТО» предусматривает достижение обучающимися следующих результатов обучения:

### **Личностные результаты:**

Начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности

начнут осознанно использовать знания во время подвижных игр в во внеурочной деятельности

узнают о положительном влиянии подвижных игр на развитие систем дыхания и кровообращения.

**у учащихся будет сформирована установка на здоровый образ жизни**

### **Метапредметные результаты (связь с предметом «Физическая культура»)**

#### **Цели-ориентир (обобщенный результат)**

Обучающиеся

- освоят первичные навыки и умения по проведению подвижных игр в помещении и на свежем воздухе

- научатся самостоятельно придумывать игры

- освоят правила поведения и безопасности в игре

- приобретут жизненно важные двигательные навыки для жизнедеятельности человека: бегать и прыгать, метать и бросать мячи

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой и коллективной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

*Раздел 1 программы по «Физической культуре»:* Знания о физической культуре

#### **Ученики научатся:**

- характеризовать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития основных систем организма

- характеризовать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость и различать их между собой

- организовать места занятий подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игр

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток в соответствии с изученными правилами

*Раздел 2 программы по «Физической культуре»:* Способы физкультурной деятельности

#### **Ученики научатся:**

- организовать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками

#### **Ученики научатся:**

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

***Выпускник получит возможность успешно сдать нормы ГТО.***

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- определять и формулировать цель игры на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий в игре;
- уметь играть по предложенному учителем плану;

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- слушать и понимать речь других;
- совместно договаривать о правилах общения и поведения в игре;
- учиться выполнять различные роли в игре.

## **Содержание программы «Готовимся к сдаче норм ГТО»**

### ***Тема 1 «Вводное занятие»***

Знакомство с планом работы. Тестирование. Здоровье и развитие человека Основы ЗОЖ. Основные формы движения, выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение веса, роста и силы мышц. Социально-психологические основы

Практическая часть занятия: любимые игры

### ***Тема 2 «Движение – залог здоровья: спортивные игры»***

Упражнений на развитие физических качеств и их выполнение. Обучение движениям и правилам формирования осанки. Эмоции и их регулирование в процессе занятия-ми физическими упражнениями. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Практическая часть занятия разучивание спортивных игр.

### ***Тема 3 «Игры с мячом. Эстафета»***

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Игры которые мы знаем. Создание картотеки.

Практическая часть: подвижные игры с мячом.

### ***Тема 4 «Правила игры. Правила безопасности»***

Вводятся понятия структуры игры, правил игры, правил общения, правил безопасности, беседы о правилах общения и безопасного поведения во время игры

Практическая часть занятия посвящена презентации детьми правил игр, которые они любят и в которые они играют .Организация подвижных игр на переменах.

### ***Тема 5 «Игры по мотивам популярных игровых видов спорта***

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Создание картотеки.

Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола.

### ***Тема 6 «Движение – залог здоровья: игры на свежем воздухе»***

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Приемы саморегуляции мышц. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Практическая часть: игры на свежем воздухе.

### ***Тема 7 «Спортивные соревнования»***

Понятия: бег на выносливость, бег по пересеченной местности, равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Техника безопасности на занятиях. Конкурс программ соревнований.

Практическая часть: соревнования между группами.

### **Тема 8 «Игры на меткость»**

Название метательных снарядов. Техника безопасности на занятиях. Создание картотеки игр.

Практическая часть: игры на меткость.

### **Тема 9 «Приметы зимы: зимние забавы»**

Игры на свежем воздухе зимой. Закаливание. Основы игровой деятельности зимой. Создание картотеки: «Зимние забавы».

Практическая часть: игры на свежем воздухе, организация соревнований.

### **Тема 10 «Спортивное состязание: лыжня зовёт»**

История возникновения состязаний. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость. Разработка под руководством учителя программа состязаний.

### **Тема 11 «Личная гигиена»**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Эмоции и их регулирование в процессе занятиями физическими упражнениями. Выпуск листовок. Конкурс листовок. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

### **Тема 12 «Заключительное занятие»**

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Мои достижения (представление «портфолио»).

Практическая часть занятия представление детьми любимых игр.

## **Учебно-тематическое планирование к программе «Готовимся к сдаче норм ГТО» для учащихся 7 классов**

№ п/п	раздел программы	Кол часов
1.	Понятие «ГТО». Летнее многоборье ГТО. Зимний комплекс ГТО.	15
2	Спортивные игры	11
3	Лыжная подготовка	8

Итого: 34 часа

