

Содержательный раздел Основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 1»

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
9 класс**

Содержание программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

9 класс (34 часа)

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» 9 класс

Личностные результаты:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение 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;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства;
- осознавать значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
 - овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
 - бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
 - добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
-
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
 - владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

Предметные результаты:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тематическое планирование программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

9 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой социально значимой информацией — инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по этому поводу, выработки своего к ней отношения.				
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Правила и техника выполнения	1	Подвижные	https://

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км		игры, соревнование	www.gto.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	Подвижные игры, соревнование	https://www.gto.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	Подвижные игры, соревнование	https://www.gto.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	Подвижные игры, соревнование	https://www.gto.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/
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	1	Подвижные игры, соревнование	https://www.gto.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/
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	1	Подвижные игры, соревнование	https://www.gto.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Подвижные игры, соревнование	https://www.gto.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Подвижные игры, соревнование	https://www.gto.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Подвижные игры, соревнование	https://www.gto.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/

16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/

	электронное оружие)			resh.edu.ru/ subject/9/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	Подвижные игры, соревнование	https:// www.gto.ru/ https:// resh.edu.ru/ subject/9/
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	Подвижные игры, соревнование	https:// www.gto.ru/ https:// resh.edu.ru/ subject/9/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	Подвижные игры, соревнование	https:// www.gto.ru/ https:// resh.edu.ru/ subject/9/
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	Подвижные игры, соревнование	https:// www.gto.ru/ https:// resh.edu.ru/ subject/9/
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	Подвижные игры, соревнование	https:// www.gto.ru/ https:// resh.edu.ru/ subject/9/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	Подвижные игры, соревнование	https:// www.gto.ru/ https:// resh.edu.ru/ subject/9/
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	Подвижные игры, соревнование	https:// www.gto.ru/ https:// resh.edu.ru/ subject/9/
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	Подвижные игры, соревнование	https:// www.gto.ru/ https:// resh.edu.ru/ subject/9/
33	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача	1	Подвижные	https://

	норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени		игры, соревнование	www.gto.ru/ https:// resh.edu.ru/ subject/9/
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	Подвижные игры, соревнование	https:// www.gto.ru/ https:// resh.edu.ru/ subject/9/