

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя  
общеобразовательная школа с.Коварды им. заслуженного учителя школ РСФСР  
Н.Х. Гариповой муниципального района Гафурийский район РБ**

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «29» августа 2023г.

директором школы

Утверждена

  
Зулькарнаева Ф.Р.  
Приказ № 1  
от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Спортивный час» для 7 класса**

Учитель Исхаков Сабир Сабитович.

с. Коварды 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» предназначена для учащихся 8 классов и разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом МОН РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями), Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением ФУМО от 08.04.2018 №1\15

**Цель программы:** создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Задачи программы:**

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровье сбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Планируемые результаты:**

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Мета предметные результаты* отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

*Предметные результаты* отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

## Содержание курса

№	Разделы, темы	Кол-во часов
1	<p><u>Основы знаний.</u> Техника безопасности на занятиях. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.</p>	3
2	<p><u>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</u> Бег на 60 м. Бег на 2(3) км. Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Наклон вперёд из положения «стоя» с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения «лёжа на спине» за 1 мин. Метание мяча 150 гр. на дальность. Стрельба из пневматической винтовки. Туристический поход или проверка туристических навыков в игре «Зарница». Подвижные игры и эстафеты на развитие выносливости, для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, развития скоростно-силовых качеств, на развитие быстроты, гибкости, на развитие скоростно-силовых, соревновательные подвижные игры.</p>	28
3	<p><u>Спортивные мероприятия</u> «Сильные, смелые, ловкие, умелые». «А ну-ка мальчики!», « А ну-ка девочки!». Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы. «Мы готовы к ГТО».</p>	4

### Календарно-тематическое планирование

№	Разделы, темы	Кол-во часов	Дата		Примечание
			по плану	факт.	
1	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П./игры.	1	5.09		
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П./игры с прыжками.	1	12.09		
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета.	1	19.09		
4	Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1	26.09		
5	Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность	1	3.10		
6	Развитие выносливости. Спортивные игры.	1	10.10		
7	Тестирование:2000м. Спортивные игры.	1	17.10		
8	Кроссовый бег. Подвижные игры.	1	24.10		
9	Кроссовый бег. Подвижные игры.	1	7.11		
10	Бег на 1500м. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1	14.11		
11	Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	1	21.11		
12	Тестирование: Поднимание туловища из положения, лежа за 30 сек.	1	28.11		
13	Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.	1	5.12		
14	Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1	12.10		
15	Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1	19.12		
16	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега.	1	26.12		
17	Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	1	9.01		
18	Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием».	1	16.01		
19	Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1	23.01		
20	Наклон вперед из положения «стоя».	1	30.01		
21	Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.	1	6.02		
22	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.	1	13.02		
23	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!».	1	20.02		
24	Висы и развитие координации.	1	27.02		

25	Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты.	1	5.03		
26	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!».	1	12.03		
27	Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	19.03		
28	Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. на дальность.	1	2.04		
29	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».	1	9.04		
30	Тестирование - челночный бег 3x10 м.	1	16.04		
31	Тестирование: Бег 60 и 100м.	1	23.04		
32	Кроссовый бег. Эстафеты.	1	30.04		
33	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1	7.05		
34	Бег на 1500м.	1	14.05		
35	Соревновательные подвижные игры.	1	22.05		