

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Карачаево-Черкесской Республики

Управление образования Прикубанского муниципального района

МБОУ «СОШ п.Майский»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

Руководитель



(Темирджалиева Ф.Д.)

Протокол №

от "3" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


(Гречкина Е.А.)

Протокол №

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ п.Майский»


(Сторожакова Л.Н.)

Приказ №

от "3" августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ГТО

«Физическая культура»

для 9 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

(1 часа в неделю)

Составитель:

учитель физической культуры

Чурсина Ольга Михайловна

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Цель занятий – сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением.

Задачи внеурочной деятельности:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 5 классов III ступень направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

• 4 ступень - Нормы ГТО для школьников 13-15 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -	15	20	25	15	20	25

	10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

•

Учебно-тематическое планирование для 9 класса

№	Темы занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий	Дата	дата
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.	08.09.	
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	15.09.	
3	Бег 2000 – 2500 м в сочетании с дыханием.	1	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.	22.09.	
4	Бег 3000 м в сочетании с дыханием.	1	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).	29.09.	
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	1ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени. 2ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени.	06.10.	
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60 м - работа рук, ног, корпуса.	1	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	13.10.	
7	Бег на 60 м в сочетании с дыханием.	1	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером	20.10.	
8	Бег на 100 м в сочетании с дыханием.	1	Выполнения упражнений в максимальном темпе.	27.10	
9	Бег на короткие	1	Бег с гандикапом с задачей догнать	10.11.	

	дистанции на результат		партнера.		
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1	4,5 ступень - бег 100 м (с)	17.11.	
11	Техника поднимания туловища из положения лежа за 1 минуту.	1	Упражнения для пресса.	24.11	
12	Совершенствование поднимания туловища из положения лежа за 1 минуту.	1	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	01.12	
13	Сдача контрольных нормативов.	1	Упражнения на гимнастической стенке.	08.12	
14	Техника челночного бега 3X10 метров.	1	Упражнения с ускорения с изменением направления.	15.12.	
15	Совершенствование техники челночного бега 3X10 метров.	1	Упражнения с ускорением.	22.12	
16	Сдача контрольных нормативов.	1	Упражнения с ускорением.	12.01	
17	Техника сгибания разгибания рук в упоре лежа (девочки), подтягивания на высокой перекладине(мальчики)	1	Выполнение упражнений для рук	19.01	
18	Совершенствование техники сгибания разгибания рук в упоре лежа (девочки), подтягивания на высокой перекладине(мальчики)	1	Выполнение упражнений для рук на месте , на учебном круге.	26.01	
19	Сдача контрольных нормативов.	1	Выполнение упражнений для рук	02.02.	
20	Техника выполнения прыжков в длину с места.	1	4 ступень – д.175, м- 190 м. 5 ступень – д.185, м – 210 м.	09.02.	

21	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	16.02.	
22	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.	02.03.	
23	Прыжок в длину с места на результат.	1	1 и 2 ступень – прыжки с места на результат.	09.03	
24	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	16.03.	
25	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.	23.03.	
26	Сдача контрольных нормативов.	1	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.	06.04.	
27	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.	13.04.	
28	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных	20.04.	

			положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.		
29	Метание с разбега.	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	27.04.	
30	Метание с места.	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	04.05.	
31	Метание в полной координации на дальность.	1	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.	11.05. 2022	
32	Сдача контрольного норматива.	1	Метание мяча 150г на результат	18.05	
33.	Контрольные нормативы по ГТО.	1	Сдача контрольных нормативов.	25.05.	

Литература

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия»
3. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006