

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации Сорочинского городского округа

МБОУ "Федоровская ООШ"

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение
учителей 5-9 классов



Иванова И.А.

Протокол №1
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора



Мамонова Л.Ю.

Протокол №13
от «30» 08 2023 г.



Горкунова О.П.

Горкунова О.П.

Приказ № 01-14/167
от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного курса «Быстрее! Выше! Сильнее!»

для обучающихся 6-8 классов

с.Фёдоровка 2023

Рабочая программа учебного курса «Быстрее! Выше! Сильнее!» для 6-8 классов составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);

Результаты освоения учебного курса

Личностные результаты освоения программы курса

- 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.

Метапредметные результаты освоения программы курса

- 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.

Предметные результаты освоения программы курса

- 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;
- 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;
- 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 техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного курса

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является классная 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 учебного курса:

- 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.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература.

Содержание видов спортивной подготовки определено, исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

№ п/п	Раздел	6кл	7кл	8кл	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	3	
2.	Бег на короткие дистанции	5	5	5		15
3.	Бег на длинные дистанции	5	5	5		15
4.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	5	5	5		15
5.	Метание мяча 150г (м)	6	6	6		18
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой	2	2	2		6

	перекладине					
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	3	3	3		9
8.	Лыжные гонки 2 км (мин, с)	6	6	6		18
9.	Контрольные испытания	1	1	1		3
	Итого часов:	34	34	34	5	107

Содержательное обеспечение разделов программы

Тесты комплекса ГТО разбиты на 11 ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные и испытания по выбору .

1 ступень – 6-8 лет

2 ступень – 9-10 лет

3 ступень – 11-12 лет

4 ступень – 13-15 лет

5 ступень – 16-17 лет

6 ступень – 18-29 лет

7 ступень – 30-39 лет

8 ступень – 40-49 лет

9 ступень – 50-59 лет

10 ступень – 60-69 лет

11 ступень – 70 и старше

Так как программа реализуется на параллелях 5-9 классов рассмотрим с 3 по 5 ступени ВФСК ГТО.

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени			-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		

7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	17.10	16.00	15.00	17.00	17.00	16.00
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция- 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
5.	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
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

III. Тематическое планирование

В основе выбора методов и приемов, форм работы лежит ориентация на целевые приоритеты, обозначенные в Рабочей программе воспитания Школы:

-установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

-побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

-привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

6-8 класс

(из расчёта 1 час в неделю – по 34 часа)

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1
2.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1
3.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1
4.	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1
5.	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1
6.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1
7.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1
8.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1
9.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1

10.	Бег на короткие дистанции на результат.	1
11.	Обучение финальному усилию в метании с места.	1
12.	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1
13.	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1
14.	Метание с разбега в вертикальную цель.	1
15.	Метание в полной координации на дальность.	1
16.	Сдача контрольного норматива.	1
17.	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1
18.	Работа попеременным ходом с палками	1
19.	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	1
20.	Работа рук и ног коньковым ходом	1
21.	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1
22.	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1
23.	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1
24.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1
25.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1
26.	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1
27.	Прыжок в длину с места на результат.	1
28.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1
29.	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1
30.	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1
31.	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1
32.	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1
33.	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1
34.	Контрольные нормативы по ГТО.	1