

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нырбинская средняя школа им.М.П.Прокопьева» Кукморского муниципального района  
Республики Татарстан.



Утверждаю

директор школы

*Данилов Н.Н.*

Приказ № 43

от «28» августа 2023г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне» для 8 класса  
преподавателя-организатора ОБЖ Ишпулатова Эдуарда Евгеньевича

Нырья 2023г.

## Планируемые результаты

Личностными результатами являются:

- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению 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.

### Содержание курса внеурочной деятельности

Теория ВФСК «ГТО».

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:* бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

*Упражнения для развития выносливости:* бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

*Упражнения для развития силы:* сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

*Упражнения для развития координационных способностей:* метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

*Упражнения для развития гибкости:* наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушагат.

*Соревнования:* выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Календарно- тематическое планирование

№	Название раздела и тема занятия	Дата проведения		Примечание
		План.	Факт.	
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	06.09		
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	13.09		
3.	Стартовый контроль.	20.09		
4.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут	27.09		
5.	Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	4.10		
6.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	11.10		
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	18.10		
8.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	25.10		
9.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	7.11		
10.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	14.11		
11.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	21.11		
12.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	28.11		
13.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	6.12		
14.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	13.12		
15.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	20.12		
16.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	27.12		
17.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков,	10.01		

	торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.			
18.	Промежуточный контроль.	17.01		
19.	Эстафеты на лыжах.	24.01		
20.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	31.01		
21.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.	7.02		
22.	Бег на лыжах от 3 до 10 км	14.02		
23.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	21.02		
24.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	28.02		
25.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.	6.03		
26.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	13.03		
27.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	20.03		
28.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	3.04		
29.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	10.04		
30.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.	17.04		
31.	Бег с ускорением от 30 до 60 м	24.04		
32.	Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	8.05		
33.	Итоговый контроль.	15.05		
34.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	22.05		