

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Русская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза М.Н. Алексеева

Рассмотрено

Согласовано

Утверждаю

Протокол заседания методического  
объединения

Заместитель директора по  
учебной работе

Директор школы

от 29.08.2023 №1

\_\_\_\_\_ Бойко Л.А

\_\_\_\_\_ Г.В. Колинко

\_\_\_\_\_ Сикоренко И.В.

29.08.2023

приказ № 168-ОД от 29.08.2023

## Рабочая программа по внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»

Уровень: основное общее образование, 5-9 классы  
Направление: спортивно-оздоровительная деятельность  
Учитель внеурочной деятельности: Богданенко А.С.

*Количество часов на год:*

5 – 9 классы: всего 34 часа; в неделю 1 час.

Составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом возрастных и психологических особенностей младшего школьника.

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Согласно Федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС) уровней основного общего образования внеурочная деятельность является неотъемлемой частью основной общеобразовательной программы, определяющей цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности и реализуется организацией, осуществляющей образовательную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Общеобразовательные организации разрабатывают основные общеобразовательные программы в соответствии с ФГОС и с учетом соответствующих примерных основных образовательных программ (ст. 12 ч. 7 Закона об образовании) [1].

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативно- правовыми документами:

– - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся” (вступает в силу с 1.09.2020)

– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.

– О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-167.

– О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий" (вместе с "Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04

**Направленность Программы:** спортивно-оздоровительная деятельность.

### **Актуальность Программы.**

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос все чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

#### **Практическая значимость.**

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Программа призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

#### **Адресат Программы:**

– программа предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 5-9 классов.

**Объем Программы** составляет 34 часа

**Срок реализации Программы** - 1 год.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год в 5-9 классах. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

#### **Цель программы:**

– создать условия для формирования мотивации к сохранению здоровья, укрепления здоровья средствами физической культуры, понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья

человека, осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, ведении активного образа жизни.

### **Задачи Программы:**

– создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

– углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;

– развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

– обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

– формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

– формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой

и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». В течении обучения проводится промежуточный контроль и, соответственно, – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

**Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса,** является Муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО Куйбышевского района.

### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «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.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Игровое ГТО», 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.

В соответствии с ФГОС ООО, СОО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

*Регулятивные УУД:*

– умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности ее решения;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

*Познавательные УУД:*

– умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;

– формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Коммуникативные УУД:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (ИКТ).

**Основным инструментарием для оценивания результатов** является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении

государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности.**

### **Основы знаний**

История создания «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта олимпийских игр. Физическая подготовка. 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.

### ***Из истории возникновения ГТО.***

История развития ГТО в СССР и первых соревнований.

### ***Физические упражнения.***

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений

### **Способы физкультурной деятельности**

#### ***Самостоятельные занятия.***

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

#### ***Самостоятельные игры и развлечения.***

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

***Легкая атлетика*** бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 60м. Бег на длинные дистанции (1500 м),

Прыжки в длину с разбега с разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; специальные прыжковые упражнения. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.

Техника метания малого мяча 150гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

**Гимнастика.** Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки назад в группировке. Прыжки через скакалку.

**Спортивные игры** (на развитие скорости, быстроты и гибкости).

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. (Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), поднятие туловища в положении лежа за 30 секунд .

### **Спортивные мероприятия и праздники**

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для выполнения нормативов ГТО.



### III. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения	Тема	Форма занятия	Количество часов		Отметка о проведении
				Теория	Практика	
<i>1 четверть</i>						
1.	06.09.23	Беседа «История создания ГТО. Ступени современного ГТО». Инструктаж по охране труда	Беседа, демонстрация презентации	1		
2.	13.09.23	Стартовый контроль	Контрольные испытания		1	
3.	20.09.23	Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением.	Тренировка		1	
4.	27.09.23	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание), Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м.	Тренировка		1	
5.	04.10.23	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание.).Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	Тренировка		1	
6.	11.10.23	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр. на дальность.	Тренировка		1	
7.	18.10.23	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Игра, соревнование		1	
8.	25.10.23	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Игра, соревнование		1	

<i>II четверть</i>						
9.	08.11.23	Гимнастика. Инструктаж по охране труда ( акробатические упражнения) . Перекаты и кувырки вперед:	Беседа, тренировка	0,5	0,5	
10.	15.11.23	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.	Тренировка		1	
11.	22.11.23	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки назад в группировке.	Тренировка		1	
12.	29.11.23	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку.	Тренировка		1	
13.	06.12.23	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Тренировка		1	
14.	13.12.23	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	Игра, соревнование		1	
15.	20.12.23	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	Игра, соревнование		1	
16.	27.12.23	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	Игра, соревнование		1	
<i>III четверть</i>						
17.	10.01.24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Беседа, тренировка	0,5	0,5	
18.	17.01.24	Правила выполнения упражнений. Наклоны вперед из положения стоя	Тренировка		1	

19.	24.01.24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).	Соревнование		1	
20.	31.01.24	Охрана труда по легкой атлетике. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через небольшие препятствия.	Беседа, тренировка	0,5	0,5	
21.	07.02.24	Прыжки. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.	Тренировка		1	
22.	14.02.24	Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.	Тренировка		1	
23.	21.02.24	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.	Тренировка		1	
24.	28.02.24	Прыжки в длину с места.	Тренировка		1	
25.	06.03.24	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	Игра, соревнование		1	
26.	13.03.24	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	Соревнование, игра		1	
<b><i>IV четверть</i></b>						
27.	27.03.24	Наклоны вперед из положения стоя	Тренировка		1	
28.	03.04.24	Спортивный праздник «День здоровья»	Соревнования		1	
29.	10.04.24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).	Тренировка		1	
30.	17.04.24	Инструктаж по охране труда на легкой атлетике. Прыжки в длину с места.	Беседа. Спортивный турнир	0,5	0,5	
31.	24.04.24	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную	Тренировка		1	

		зону.				
32.	08.05.24	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Тренировка		1	
33.	15.05.24	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	Спортивные состязания		1	
34.	22.05.24	Участие в Летнем фестивале ГТО.	Контрольные нормативы, соревнования		1	
<b>ВСЕГО:</b>					<b>3</b>	<b>31</b>

#### **IV. Учебно-методическое обеспечение реализации программы курса**

##### **Материалы для обучающихся:**

Для обучения на курсах необходимо зарегистрироваться на сайте <http://www.gto.ru> - Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.

##### **Материалы для педагога:**

###### *Измерительные приборы:*

1. Компрессор для накачивания мячей;
2. Секундомер;
3. Вертикальная шкала для измерения глубины наклона;
4. Аптечка медицинская.

###### *Спортивное оборудование:*

1. Перекладина гимнастическая;
2. Скамейка гимнастическая;
3. Стенка шведская;
4. Маты гимнастические;
5. Мяч набивной 1 кг;
6. Мяч набивной 2 кг;
7. Мяч малый 150 г;
8. Мяч теннисный;
9. Скакалка гимнастическая;
10. Палка гимнастическая;
11. Рулетка измерительная 10 м;
12. Номера нагрудные;
13. Табло перекидное;
14. Эстафетные палочки;
15. Конусы (оранжевые);
16. Фишки;
17. Флажки стартовые;
18. Дорожка для прыжков;
19. Винтовка пневматическая.

##### **Библиографический список**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Консультант Плюс [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) .

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся” (вступает в силу с 1.09.2020) [Электронный ресурс] // Консультант Плюс

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_358792/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_358792/)

3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.[Электронный ресурс] // Консультант Плюс

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_110255/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110255/)

4. О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-167[Электронный ресурс] // Консультант Плюс

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_278827/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278827/)

5. О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий" (вместе с "Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04 [Электронный ресурс] // Консультант Плюс

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_352520/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_352520/).