

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Саратовской области
Ершовский муниципальный район
МОУ "СОШ № 1 г.Ершова"

РАССМОТРЕНА

На заседании ШМО
учителей физкультуры,
ОБЖ, технологии
Протокол от 30.08.2023г.№6

ПРИНЯТА

Педсоветом
Протокол
от 31.08.2023г. №15

УТВЕРЖДЕНА

в составе ООП ООО
приказом по школе
от 31.08.2023г. №181

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Навстречу ГТО»
для обучающихся 5-9 классов

г. Ершов 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897);
- Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Приказа 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).

При создании программы по внеурочной деятельности учитывалось формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАВСТРЕЧУ ГТО»

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России.

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

- увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

УЧЕТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ.

Реализация воспитательного потенциала внеурочных занятий осуществляется через:

- внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательные организации;
- подготовку учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО»;
- регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России;

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации - 1 год. Адресована программа для учащихся 5-9 классов, рассчитана на проведение 0,5 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 17 часов в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке, лекций.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс

Легкая атлетика (5ч)

- бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона. финиширования;
- бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м.

Гимнастика:

сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке.

Лыжная подготовка:

бег в равномерном темпе от 5 до 7-9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5-7 км, бег на лыжах 2 км, 3 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Развитие гибкости:

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

6 класс

Легкая атлетика:

бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого и низкого старта, стартового разгона. финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 метров.

Гимнастика:

сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Лыжная подготовка:

бег в равномерном темпе от 5 до 7-9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5-7 км, бег на лыжах 2 км, 3 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Развитие гибкости:

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

7 класс

Развитие прыгучести (3 ч)

Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.

Гимнастика (5ч)

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Акробатические упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.

Лыжная подготовка. (5ч)

Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Торможение «плугом», упором. Эстафета «Кто быстрее?». Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.

Развитие силовых способностей.(4ч)

Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Прыжки через скакалку. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. Промежуточная аттестация. Сдача норм ГТО.

8 класс

Развитие прыгучести (3 ч)

Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.

Гимнастика (5ч)

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Акробатические упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.

Лыжная подготовка. (5ч)

Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Торможение «плугом», упором. Эстафета «Кто быстрее?». Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.

Развитие силовых способностей.(4ч)

Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Прыжки через скакалку. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. Промежуточная аттестация. Сдача норм ГТО.

9 класс

Легкая атлетика (3ч)

Инструктаж по ТБ. Бег 1000 м, челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с места, бег 60 м. ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости. Виды бега. Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон. Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон. Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту. Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м). Бег по дистанции, финиширование.

Развитие силовых способностей (5ч)

Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке. Круговая тренировка на развитие силы. Упражнения с гантелями, набивными мячами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.

Лыжная подготовка (5 ч)

Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Торможение «плугом», упором. Эстафета «Кто быстрее?». Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км

Развитие прыгучести (4ч)

Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. Соревнования по прыжкам в длину и в высоту. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре). Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками. Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате. Промежуточная аттестация. Сдача норм ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

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 рабочей программы внеурочной деятельности «Навстречу 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, овладение универсально учебными познавательными действиями:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению:
 - распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
 - уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

- оценивать соответствие результата цели и условиям;

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»:

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».
- владеть техникой бега на 30 м, 60 м, 100 м;
- владеть техникой челночного бега;
- прыгать в длину с места, через препятствия;
- бегать на средние и длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;
- выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;
- подтягиваться, отжиматься;
- поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
- метать мяч (снаряд);
- выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- продемонстрировать максимальный результат при сдаче норм ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Наименование тем программы.	Количество часов			Основное содержание.	Основные виды деятельности обучающихся.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.
		Всего	контрольные работы	практические работы			
1	Легкая атлетика	4		4	Бег на 30, 60 метров, прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность, челночный бег 3X10 метров	Знать выполнять технику бега на короткие дистанции, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность, ч/б 3X10 метров.	https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
2	Гимнастика	4		4	Сгибание разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища лежа на спине, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	Знать и выполнять технику сгибания разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища лежа на спине, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
3	Лыжная подготовка	5		5	Техника выполнения лыжных ходов.	Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета.	https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
4	Развитие гибкости.	4		4	Наклона туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. Выпады вперед, полупагаты.	Знать и выполнять технику наклона туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
Итого по разделу.		17					

6 класс

№ п/п	Наименование тем программы.	Количество часов			Основное содержание.	Основные виды деятельности обучающихся.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Легкая атлетика	4		4	Бег на 30, 60 метров, прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность, челночный бег 3X10 метров	Знать выполнять технику бега на короткие дистанции, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность, ч/б 3X10 метров.	https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
2	Гимнастика	4		4	Сгибание разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища лежа на спине, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	Знать и выполнять технику сгибания разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища лежа на спине, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
3	Лыжная подготовка	5		5	Техника выполнения лыжных ходов.	Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета.	https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
4	Развитие гибкости.	4		4	Наклона туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. Выпады вперед, полушпагат.	Знать и выполнять технику наклона туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
Итого по разделу.		17					

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программы.	Количество часов			Основное содержание.	Основные виды деятельности обучающихся.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Развитие прыгучести	3		3	Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. Промежуточная аттестация. Сдача норм ГТО.	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
2	Гимнастика	5		5	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координации движений, выносливости.	Знать и выполнять специальные упражнения для развития выносливости, координационных движений. Выполнять тестирование на гибкость.	https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
3	Лыжная подготовка	5		5	Техника выполнения лыжных ходов.	Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета.	https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
4	Развитие силовых способностей.	4		4	Упражнения на гимнастической стенке. Круговая тренировка на развитие силы. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Упражнения на перекладине.	Выполнение отжиманий, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
Итого по разделу.		17					

8 класс

№ п/п	Наименование тем программы.	Количество часов			Основное содержание.	Основные виды деятельности обучающихся.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Развитие прыгучести	3		3	Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. Промежуточная аттестация. Сдача норм ГТО.	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
2	Гимнастика	5		5	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координации движений, выносливости.	Знать и выполнять специальные упражнения для развития выносливости, координационных движений. Выполнять тестирование на гибкость.	https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
3	Лыжная подготовка	5		5	Техника выполнения лыжных ходов.	Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета.	https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
4	Развитие силовых способностей.	4		4	Упражнения на гимнастической стенке. Круговая тренировка на развитие силы. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Упражнения на перекладине.	Выполнение отжиманий, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
Итого по разделу.		17					

9 класс

№ п/п	Наименование тем программы.	Количество часов			Основное содержание.	Основные виды деятельности обучающихся.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Легкая атлетика	5		5	Инструктаж по ТБ. Бег 1000 м, челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с места, бег 60 м. Бег по дистанции, финиширование.	Выполнение специальных беговых упражнений, бег на длинные дистанции, бег 500м, 1000м	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
2	Развитие силовых способностей	3		3	Упражнения на гимнастической стенке. Круговая тренировка на развитие силы. Упражнения с гантелями, набивными мячами. Прыжки через скакалку.	Выполнение круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу, отжиманий, подтягиваний.	https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
3	Лыжная подготовка	5		5	Техники попеременного двухшажного лыжного хода. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой». Одновременный одношажный ход.	Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета	https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
4	Развитие прыгучести	4		4	Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. Соревнования по прыжкам. Промежуточная аттестация. Сдача норм ГТО.	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
Итого по разделу.		17					