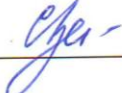


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Константиновская средняя общеобразовательная школа № 7 города Пятигорска  
(МБОУ СОШ № 7) ОГРН 1022601617290 ИНН 2632057196  
357565, Российская Федерация, Ставропольский край, город Пятигорск, станица Константиновская, улица Ленина, 11,  
тел. 8(8793) 97-25-42, 97-25-43; e-mail: school-7.5gor@mail.ru

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического  
совета МБОУ СОШ № 7  
Протокол № 1 от 31.09.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
 С.А. Земляная

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СОШ № 7  
 А.А. Калыужкин  
приказ № 160-ОД  
от «07» сентября 2023 г.

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
физической культуры и ОБЖ  
Рекомендовано к утверждению  
протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### курса внеурочной деятельности

**«ГТО - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ФИЗИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВУ»**

для 5-9 классов

Срок реализации: 1 год  
Количество часов в год – 34 час.

*Внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы  
Спортивно-оздоровительное направление*

Составлена коллективом учителей  
ШМО учителей физической культуры

г. Пятигорск, 2023 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ГТО - путь к здоровью и физическому совершенству» составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего образования;
- 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);
- программы Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 9-е изд. - М.: Просвещение, 2021;

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО - путь к здоровью и физическому совершенству» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися в рамках третьего часа по физической культуре и призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Целью рабочей программы курса является:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания обучающихся;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

- создание положительного отношения обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю.

## **1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

Освоение содержания программы курса обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

**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 курса «ГТО - путь к здоровью и физическому совершенству», 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 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 её 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 учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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 информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

**Предметные результаты**

В результате освоения содержания курса обучающиеся будут знать:

- что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;
- понятие «Физическая подготовка» - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО;
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию;

- владеть техникой бега на 30 м, 60 м;
- владеть техникой челночного бега;
- прыгать в длину с места;
- бегать на длинные дистанции: 2 км, 3 км;
- 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;

Демонстрировать:

- максимальный результат при сдаче норм ГТО.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

Содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности «ГТО - путь к здоровью и физическому совершенству» состоит из трех разделов: «Теория ВФСК «ГТО»», «Физическое совершенствование» и «Спортивные мероприятия».

### **Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО» (2 часа).**

Возрождение ВФСК «ГТО». Комплекс ГТО в образовательной организации. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования. 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, самостоятельных занятий.

### **Раздел 2. Физическое совершенствование (26 часов).**

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** 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 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 м), 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 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

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

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

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия (6 часов).**

Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в ВФСК «ГТО» – стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль, Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, личные соревнования по стрельбе, плаванию и лыжным гонкам.

### 3. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности с учетом программы воспитания

Кол-во часов	Наименование тем программы	Основное содержание по темам	Виды деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО» (2 часа)</b>			
1 час	1.1. Возрождение ВФСК «ГТО».	Комплекс ГТО в образовательной организации. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.	Изучают историю возрождения комплекса ГТО. Описывают технику выполнения испытаний комплекса ГТО. Руководствуются правилами техники безопасности при выполнении испытаний. Характеризуют виды испытаний комплекса. Осваивают общие требования по подбору упражнений и составлению индивидуальных комплексов для самостоятельных занятий.
1 час	1.2. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, самостоятельных занятий.	Используют в самостоятельных занятиях упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.
<b>Раздел 2. Физическое совершенствование (26 часов)</b>			
6 часов	2.1. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	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 м.	Используют упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Определяют степень утомления организма во время занятий. Соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений.
5 часа	2.2. Упражнения для развития выносливости	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 м), прыжки на скакалке до 3 минут.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения заданий. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям.

			Совершенствуются в выполнении упражнений и тестов необходимых для выполнения нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
5 часа	2.3. Упражнения для развития силы	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.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнений, соблюдают технику безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения заданий.
5 часа	2.4. Упражнения для развития координационных способностей	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, игровые задания и подвижные игры.	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, игровых заданий, соблюдают правила безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
5 часа	2.5. Упражнения для развития гибкости	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полу шпагат.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою гибкость по приведенным показателям.
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия (6 часов)</b>			
3 часа 2 часа 1 час	3.1. Стартовый, промежуточный и итоговый контроль. 3.2. Соревнования «Нормы ГТО – путь к здоровью» 3.3. Конкурс плакатов «День ГТО»	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в ВФСК «ГТО».	Выполняют контрольные упражнения, тестовые нормативы комплекса ГТО. Демонстрируют максимальные результаты при сдаче норм ГТО. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Участвуют в творческих конкурсах.
<b>ИТОГО: 34 часа</b>			