

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет общего и профессионального образования Ленинградской**  
**области**

**Администрация Лужского муниципального района**  
**МОУ "Волошовская СОШ"**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
от 29.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ  
"Волошовская СОШ"

---

Акимова Н. А.  
Приказ №  
от «30 » августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности «Мы готовы к ГТО»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**п. Волошово 2024**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Мы готовы к ГТО» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Данная рабочая программа разработана на основе программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2017

Направление внеурочной деятельности – спортивно-оздоровительное.

Программа «Мы готовы к ГТО» разработана для занятий с обучающимися 5-9 класса и рассчитана на 1 учебный год, 1 час в неделю, всего - 34 часа.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа предусматривает ориентацию на следующие *цели*:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.
- В процессе реализации программы предполагается решение следующих *задач*:
  - создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
  - углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных 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.

Программа учитывает следующие принципы:

- *принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической,

психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### **Универсальные учебные действия**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

***Обучающийся научится:***

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- 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.
- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

***Обучающийся научится:***

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;

- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание курса

### Основы знаний (6 часа)

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) III и IV ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (22 часа)

*Бег на 60 м* Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60 м.  
*Бег на 1,5 км; 2 км; 3 км* Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

*Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)* Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

*Наклон вперед из положения стоя* Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.

*Прыжок в длину с разбега* Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами* Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

*Метание мяча 150 г на дальность* Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного

мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

**Спортивные мероприятия (9 часов)**

«Сильные, смелые, ловкие, умелые»

«Мы готовы к ГТО»

«А ну-ка, мальчики!»

«А ну-ка девочки!»

«Мы готовы к ГТО»

«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)

«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)

«Мы готовы к ГТО»

«Мы готовы к ГТО»

## Тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия
<b>Тема «Основы знаний» (6 часов)</b>		
<b><i>Спортивные мероприятия (3 часа)</i></b>		
1	1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации
2	1	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений
3	1	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями
4	1	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»
5	1	«Мы готовы к ГТО»
6	1	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)
<b>Тема «Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей» (28 часов)</b>		
<b><i>Спортивные мероприятия (6 часов)</i></b>		
7	1	Бег на 60 метров
8	1	Бег на 100 метров
9	1	Бег на 500 метров
10	1	Бег на 1000 метров
11	1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)
12	1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)
13	1	«А ну-ка, мальчики!»
14	1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)
15	1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)
16	1	Бег на лыжах
17	1	Бег на лыжах
18	1	«А ну-ка девочки!»
19	1	Бег на лыжах
20	1	Бег на лыжах
21	1	Прыжок в длину с разбега
22	1	Прыжок в длину с разбега
23	1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
24	1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
25	1	«Мы готовы к ГТО»
26	1	Метание мяча 150 г на дальность
27	1	Метание мяча 150 г на дальность
28	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
29	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
30	1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
31	1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
32	1	«Мы готовы к ГТО»
33	1	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)
34	1	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»