

Министерство образования Красноярского края

Администрация Абанского района

МКОУ Вознесенская ООШ

РАССМОТРЕНО

Методический совет

Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор: Майдукова О.Н.

Приказ № 80 от «29» 08 2023г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«ГТО»

(5- 8 классы)

Составитель (и):
Ф.И.О. Плющиков И.В
Должность: учитель

Вознесенка

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С. Кузнецов; Г.А. Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель комплекса ГТО:

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (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.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- *содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- *обучение основам базовых видов двигательных действий;

- *дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- *формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- *выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- *углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- *воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- *выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- *формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- *воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- *содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика

сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

Через игру и посредством игры делается попытка:

1) использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;

2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

При этом учитываются обоснованные в работах проф. В.И. Столярова положения:

– о тесной связи физического (телесного) воспитания со спортивным и физкультурно-двигательным воспитанием;

– о возможности и необходимости не только приобщения школьников к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом, но также (и даже в первую очередь) использования этих занятий для воспитания целостно развитой личности.

Следовательно, для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке к выполнению норм ГТО и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса ГТО должна быть система комплексного физического воспитания. Такая система позволяет осуществить личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников и к их подготовке выполнения норм комплекса ГТО, к формированию у них телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуры. В рамках данного подхода все нормативы комплекса ГТО и разнообразные игры, соответствующие социально-психологическим особенностям школьников данного возраста, систематизированы и включены в данную программу по формированию выделенных культур.

Программа ВД «ГТО» может сочетаться с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе гимнастики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ.

При этом предпочтения отдаются командным играм, которые требуют взаимодействия между членами команды и способствуют формированию коллективизма, игры, которые требуют четкого соблюдения правил и несоревновательные игры, направленные на сотрудничество, а не на соперничество, т.е. игры оказывающие воздействие не только на физическое развитие школьников, а в первую очередь, на их личность.

Программа ВД «ГТО» ориентирована на учащихся основной школы - 5-8 классы и имеет общий объем 34 часа в каждом классе.







Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со

школьниками так и на неравномерное их распределение с возможностью организовывать занятия крупными блоками — «интенсивами» (например, соревнования между параллельными классами). В этих случаях возможно объединение класса с другими классами школы, занимающимися по сходным программам, и проведение совместных занятий-соревнований.

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость

	Нормативы	Ф И О
--	------------------	-------

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координа- ционные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
образовательной программы внеурочной деятельности
«ГТО» в 2023 – 2024 уч.г.

Цель: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Категория обучающихся: 5,7 классы

Сроки обучения: 34 часа

Режим занятий: 1 час в неделю

Содержание

ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.

Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Тестирование:

Бег 60 и 100м. Встречная эстафета. ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность. ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры. ГТО.

Тестирование:

2000м. Спортивные игры. ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры. ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол». ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната. ГТО. Тестирование:

Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. ГТО Подтягивания и отжимания.

Наклон вперед из положения стоя. ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры. ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук. ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. ГТО.

Проверка навыка выполнения прыжков в высоту. **Тестирование** – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием». ГТО. Подтягивания и отжимания.

Подвижные игры. ГТО. Наклон вперед из положения стоя. Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты. Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками. Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!».

ГТО . Висы и развитие координации. ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты. Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!».

ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность. Проверка туристических навыков в игре «Зарница». ГТО.

Тестирование- челночный бег 3х10 м. ГТО. Тестирование:

Бег 60 и 100м. Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые». ГТО. Бег на 1500м

Соревновательные подвижные игры.

Календарно-тематический план

№ урока	Тематика урока	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
1	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с места.
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
3	Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и 100м.
4	ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1	Совершенствование техники броска мяча 150 гр. на дальность

			Спортивные игры по выбору детей
5	ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность	1	Проверка техники метания мяча на дальность
6	ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1	Уметь правильно бегать в равномерном темпе
7	ГТО. Тестирование: 2000м. Спортивные игры.	1	Уметь пробегать кроссовую дистанцию 2000м., Знать правила проведения соревнований.
8	ГТО. Кроссовый бег. Спортивные игры.	1	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.
9	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.
10	ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1	Уметь бегать дистанцию 1500 м.
11	ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	1	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в висах. Перетягивание каната.
12	ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Уметь выполнять на результат поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и тест на гибкость
13	ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения лежа.	1	Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания)
14	ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1	Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»
15	ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1	Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»
16	ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1	Совершенствовать технику прыжков в высоту.
17	ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	1	Уметь правильно выполнять прыжки на результат
18	Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»	1	Уметь метать из разных положений на дальность. Знать правила соревнований. В прыжках. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега
19	ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания)
20	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1	Уметь выполнять упражнения на гибкость
21	Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.	1	Уметь лазать по канату в три приёма, выполнять опорный прыжок
22	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.	1	Уметь выполнять опорный прыжок. Знать историю Олимпийских игр
23	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1	Владеть двигательными умениями и навыками в соревновательной деятельности.
24	ГТО . Висы и развитие координации.	1	Уметь выполнять висы и упоры, Лазать по гимнастической стенке, по канату

25	ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров
26	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	1	Владеть двигательными умениями и навыками в соревновательной деятельности.
27	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
28	ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.	1	Совершенствование техники метания мяча на дальность Спортивные игры по выбору детей
29	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».	1	Уметь устанавливать палатку, определять азимут на предмет, вязать узлы, преодолевать кочки, выполнять переноску пострадавшего, состав медицинской аптечки для похода
30	ГТО. Тестирование- челночный бег 3х10 м.	1	Выполнять челночный бег: Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
31	ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и 100м.
32	ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты.	1	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.
33	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.
34	ГТО. Бег на 1500м Соревновательные подвижные игры.	1	Уметь бегать дистанцию 1500 м.