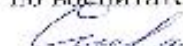


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Певолинская основная общеобразовательная школа»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора  
по воспитательной работе  
 М.О. Сыромятникова

«31» августа 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
МАОУ «Певолинская ООШ»  
 Т.А. Бадина

«31» августа 2023 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО»  
5-9 классы**

Программу составил:  
учитель физической культуры  
Мазунине Александра Николаевна

2023-2024 учебный год

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Нормативная основа курса

Данная рабочая программа внеурочной деятельности составлена для 5-9 классов в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарных учебных графиков государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2022-2023 учебный год»;
- Письмом министерства просвещения Российской Федерации от 18.08.2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей" Институтом образования ФГАУ ВО "Национальный исследовательский университет "Высшая школа экономики" совместно с ФГБОУ ВО "Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина"».
- Приказом Министерства Просвещения РФ № 254 от 20.05.2020 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.07.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего, основного общего образования»;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 703 № Московского района Санкт-Петербурга;
- Основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ школы № 703 Московского района Санкт-Петербурга, утвержденной приказом директора от 01.09.2022 № 1;
- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ школе № 703 Московского района Санкт-Петербурга, утвержденным приказом директора от 01.09.2022 № 1;
- Календарным учебным графиком на 2022-2023 учебный год Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 703 № Московского района Санкт-Петербурга, утвержденного приказом директора от 01.09.2022 № 1;

- Протоколом Педагогического совета ГБОУ школы № 703 Московского района Санкт-Петербурга № 1 от 01.09.2022 «О принятии Учебного плана ООО ГБОУ школы № 703 Московского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год»;
- Положением о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей ГБОУ школы № 703 Московского района Санкт-Петербурга, утвержденным приказом директора от 01.09.2022 № 1;

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА:** обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность, которая рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках образовательного плана. Рабочая программа данного курса ориентирована на детей в возрасте от 12 до 13 лет и имеет спортивно-оздоровительную направленность. Внеурочная деятельность рассматривается в ООП школы отдельным блоком и осуществляется во второй половине дня. Физическая подготовленность занимает немалую роль в жизни каждого человека, так как у физически здорового человека очень высокая работоспособность и устойчивость к неблагоприятным условиям жизни. Готовясь к выполнению испытаний (нормативов) комплекса «ГТО» обучающиеся, в процессе тренировок, развивают и совершенствуют основные двигательные навыки и умения, а также развивают основные физические качества личности (сила, ловкость, выносливость, быстрота и гибкость). Занятия благотворно влияют на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, дыхательной и кровеносной системы, что в свою очередь оказывает положительное влияние на общее здоровье обучающихся. Более того, все физические упражнения комплекса имеют соревновательный характер, формируя и воспитывая волевые качества личности.

**НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ:** спортивно-оздоровительная.

**ЦЕЛЬ УЧЕБНОГО КУРСА:** мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни, посредством участия в комплексе «ГТО» и систематическим занятиям физической культурой.

**ЗАДАЧИ КУРСА:**

- активизировать двигательную активность учащихся 5-9 классов во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием физических упражнений, направленных на развитие основных физических качеств человека и возможностью использовать предложенные упражнения для повышения своей физической подготовленности;
- формировать умение самостоятельно планировать и организовывать тренировочные занятия в повседневной жизни учащегося.

**Воспитательный потенциал КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕАЛИЗУЕТСЯ через:**

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;

- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

## **УМК УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА/УЧЕБНОГО КУРСА (В ТОМ ЧИСЛЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)/УЧЕБНОГО МОДУЛЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

Внеурочная деятельность. «Подготовка к сдаче комплекса ГТО.» Автор: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Просвещение 2018

## **УМК УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА/УЧЕБНОГО КУРСА (В ТОМ ЧИСЛЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)/УЧЕБНОГО МОДУЛЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Официальный сайт ВФСК «ГТО» <https://www.gto.ru/>

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма (1 час).** Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подготовке к выполнению комплекса «ГТО». Типичные травмы и профилактика травматизма. Теоретическое занятие

**История развития комплекса «ГТО» (2 часа).** Исторические сведения о развитии комплекса. Виды и техника выполнения испытаний комплекса.

**Обязательные испытания комплекса «ГТО» (30 часов).** Бег на короткие дистанции. Техника бега на 30 и на 60 метров. Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Техника бега на 30 и на 60 метров. Высокий старт. Повторение. Бег на короткие дистанции. Бег на 30 и на 60 метров с высокого старта на время. Бег на длинные дистанции. Техника бега до 3000 метров. Повторение. Бег на длинные дистанции. Техника бега до 3000 метров на время. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Комплекс упражнений на гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Комплекс упражнений на гибкость. Повторение. Силовые виды испытаний: подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Комплекс упражнений на подтягивания. Силовые виды испытаний: подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Комплекс упражнений на подтягивания. Повторение. Силовые виды испытаний: подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине на результат. Силовые виды испытаний: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Комплекс упражнений на отжимания. Силовые виды испытаний: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.

**Испытания по выбору комплекса «ГТО» (35 часов).** Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Комплекс упражнений на мышцы ног. Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Комплекс упражнений на мышцы ног. Повторение. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами на результат. Комплекс упражнений на мышцы ног.

Плавание. Техника плавания кролем на груди. Плавание. Техника плавания кролем на груди. Повторение. Плавание. Техника плавания кролем на спине. Плавание. Техника плавания кролем на спине. Повторение. Плавание. Техника плавания брассом. Плавание. Техника плавания брассом. Повторение. Плавание на 50 метров свободным стилем на время. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса на результат. Техника прыжка в длину с разбега. Комплекс упражнений на мышцы ног. Техника прыжка в длину с разбега на результат.

Комплекс упражнений на мышцы ног. Метание спортивного снаряда. Техника метания малого мяча с разбега на дальность. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса. Повторение. Техника прыжка в длину с разбега. Комплекс упражнений на мышцы ног. Повторение. Метание спортивного снаряда. Техника метания малого мяча с разбега на дальность. Повторение.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**ЛИЧНОСТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ** курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подготовка к ГТО» является формирование следующих умений:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование ценностно-смысловой установки обучающихся средней школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫМИ** результатами курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подготовка к ГТО» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- уметь высказывать свое предположение;
- уметь совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.

### **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:**

- делать предварительный отбор источников информации и добывать новые знания, находить ответы на вопросы (знать технику выполнения упражнений);
- перерабатывать полученную информацию (делать выводы в результате совместной работы класса);
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы, находить и формулировать решение задачи на основе знаний подобных физических упражнений.

### **КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:**

- уметь взаимодействовать и сотрудничать со своими сверстниками (взаимодействие в команде);
- слушать и понимать речь других;
- учиться выполнять различные роли в группе;
- формулировать свое собственное мнение и уметь договариваться;

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Первостепенным результатом реализации курса внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и формирование норм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### **КРИТЕРИИ И ФОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

В основу критериев оценки внеурочной деятельности обучающихся положены объективность и единый подход. Контроль и оценка умений и навыков осуществляется при достижении базового уровня (выпускник овладел опорной системой знаний на уровне осознанного овладения учебными действиями). Контроль умений и навыков проводится в конце года.

В качестве итоговой работы учащиеся должны предоставить индивидуальный проект.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
<b>Раздел 1. Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма.</b>				
1.1.	Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий	1	Беседа	
Итого по разделу:		1		
<b>Раздел 2. История развития комплекса «ГТО»</b>				
2.1	Исторические сведения о развитии комплекса.	1	Беседа	
2.2	Виды и техника выполнения испытаний комплекса.	1	Беседа, тренировка	
Итого по разделу:		2		
<b>Раздел 3. Обязательные испытания комплекса «ГТО»</b>				
3.1	Бег на короткие дистанции. Техника бега на 30 и на 60 метров. Высокий старт.	3	Тренировка	
3.2	Бег на короткие дистанции. Техника бега на 30 и на 60 метров. Высокий старт. Повторение.	2	Тренировка	
3.3	Бег на короткие дистанции. Бег на 30 и на 60 метров с высокого старта на время.	2	Соревнования	
3.4	Бег на длинные дистанции. Техника бега до 1500 метров.	1	Тренировка	
3.5	Бег на длинные дистанции. Техника бега до 500 метров.	3	Тренировка	
3.6	Бег на длинные дистанции. Техника бега до 3000 метров на время.	1	Соревнования	

3.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Комплекс упражнений на гибкость.	3	Тренировка	
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Комплекс упражнений на гибкость. Повторение.	1	Тренировка	
3.9	Силовые виды испытаний: подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Комплекс упражнений на подтягивания.	3	Тренировка	
3.10	Силовые виды испытаний: подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Комплекс упражнений на подтягивания. Повторение.	2	Тренировка	
3.11	Силовые виды испытаний: подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине на результат.	2	Соревнования	
3.12	Силовые виды испытаний: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Комплекс упражнений на отжимания.	2	Тренировка	
3.13	Силовые виды испытаний: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.	4	Тренировка	
Итого по разделу:		30		
<b>Раздел 4. Испытания по выбору комплекса «ГТО»</b>				
4.1	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Комплекс упражнений на мышцы ног.	3	лекция, тренировка	
4.2	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Комплекс упражнений на мышцы ног. Повторение.	2	Тренировка	



4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами на результат. Комплекс упражнений на мышцы ног.	1	Соревнования	
4.4	Техника плавания.	1	Лекция	
4.5	Техника плавания кролем на груди. Повторение.	1	Лекция	
4.6	Плавание. Техника плавания кролем на спине.	1	Лекция	
4.7	Техника лыжных ходов.	1	Лекция	
4.8	Техника лыжных ходов. Техника одновременно бесшажного хода.	2	Тренировка	
4.9	Техника лыжных ходов, одновременно одношажный ход и попеременно двушажный ход.	3	Тренировка	
4.10	Лыжная подготовка, техника свободного стиля.	3	Тренировка	
4.11	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса.	3	Тренировка	
4.12	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса на результат.	1	Соревнования	
4.13	Техника прыжка в длину с разбега. Комплекс упражнений на мышцы ног.	3	Тренировка	
4.14	Техника прыжка в длину с разбега на результат. Комплекс упражнений на мышцы ног.	1	Соревнования	
4.15	Метание спортивного снаряда. Техника метания малого мяча с разбега на дальность.	3	Тренировка	

4.16	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса.	1	Тренировка	
4.17	Техника прыжка в длину с разбега. Комплекс упражнений на мышцы ног. Повторение.	3	Тренировка	
4.18	Метание спортивного снаряда. Техника метания малого мяча с разбега на дальность. Повторение.	2	Тренировка	
Итого по разделу:		35		
ИТОГО:		68		