Приложение 2.1.29

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Готовы к сдаче комплекса «ГТО»**

для обучающихся 7-9 классов

2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Готовы к сдаче ГТО» для 5-9 классов разработана с учетом нормативно- правовых документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской федерации» №273 от 29.12.2012 .
2. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.
3. Конвенцией ООН о правах ребенка (издательство ЮНЕСКО, принята 20.11.89г.).
4. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура».
5. Указа Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) № 172 от 24 марта 2014 года.
6. Постановления Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

# Данная рабочая программа может быть реализована с использованием электронной информационно-образовательной среды, в том числе дистанционных образовательных технологий.

**Целью** программы является внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников, повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности. Подготовка к сдаче и сдача 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 урока

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнение общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует

эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности преподавания учебного предмета «Физическая культура», интеграции, предоставления равных возможностей и качества подготовки к сдаче комплекса ГТО. Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», и имеет общий объем 34 ч в год. 5 кл – 1 час в неделю, 34 часа – в год; 6 кл - 1 час в неделю, 34 часа – в год; 7 кл - 1 час в неделю, 34 часа – в год; 8 кл - 1 час в неделю, 34 часа – в год; 9 кл - 1 час в неделю, 34 часа – в год.

Форма проведения промежуточной аттестации – выполнение нормативов.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел программы** |  | |
| **Метапредметные УУД** | **Личностные УУД** |
| ***Основы знаний*** | **Познавательные**: знания основ реализации проектно-исследовательской деятельности; умение проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; осуществление  расширенного поиска информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.  **Коммуникативные**: умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных  позиций в сотрудничестве; умение формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в  сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности. | Сформированные гражданские чувства патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; сформированное ответственное отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |
|  | **Регулятивные:** умение самостоятельно  анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; планирование путей  достижения целей. |  |
| ***Двигательные*** | **Регулятивные:** формулирование учебной задачи; умение выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; поиск необходимой информации, осуществление действие по образу и заданному правилу.  **Познавательные**: использование общих приемов решения поставленных задач; умение проходить тестирование, выполнять челночный бег, прыгать в длину с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега способом «перешагивание», бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из- за головы», правой и левой рукой, выполнять  беговые упражнения, пробегать отрезки разной величины, метать малый мяч.  **Коммуникативные:** умение ставить вопросы, обращаться за помощью, точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми  занятий физической культурой. Владение формами речи в соответствии с грамматическими и  синтаксическими нормами родного языка. | Сформированные коммуникативные |
| ***навыки и умения.*** | компетенции в общении и |
| ***Развитие*** | сотрудничестве со сверстниками, детьми |
| ***двигательных*** | старшего и младшего возраста, |
| ***способностей*** | взрослыми в процессе образовательной, |
|  | общественно полезной, учебно- |
|  | исследовательской, творческой и других |
|  | видов деятельности. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Физкультурно- оздоровительная деятельность***  ***Туристический поход*** | **Коммуникативные:** умение задавать вопросы необходимые для организации собственной  деятельности и сотрудничества с партнером; осуществление взаимного контроля; использование речи для планирования и регуляции своей  деятельности. | Сформированные коммуникативные компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности. |
|  | **Регулятивные:** формулирование учебной задачи; выбор действия в соответствии с поставленной  задачей и условиями ее реализации. Умение адекватно понимать оценку взрослого и  сверстников, поиск необходимой информации. |  |
|  | **Познавательные**: умение проходить тестиро- вание, выполнять челночный бег, прыгать в длину с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега спо- собом «перешагивание», бросать набивной мяч  способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правой и левой рукой, выполнять беговые упражнения, пробегать отрезки разной величины,  метать малый мяч. |  |
|  | **Познавательные**: умение раскладывать палатку, зажигать костер из подручных материалов, уметь приготовить пищу в отдаленных местах от дома. |  |
|  | **Регулятивные:** умение выбирать действия в  соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Коммуникативные:**  умение ставить вопросы, обращаться за помощью, точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.  Владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. |  |

**2. Содержание курса ВУД**

## 5 -6 классы

*Содержание раздела* «Основные знания»

**Вводное занятие** (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно- тренировочной деятельности во внеурочное время.

**Занятие с образовательно-познавательной направленностью** (1ч) Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

*Содержание раздела «Двигательные навыки и умения. Развитие двигательных способностей (26ч)»* соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

*В познавательной деятельности:*

* + Использование наблюдений, измерений и моделирования;
  + Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
  + Исследование несложных практических ситуаций.

*В информационно-коммуникативной деятельности:*

* + Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
  + Умение составлять комплексы, планы.

*В рефлексивной деятельности:*

* + Самостоятельная организация учебной деятельности;
  + Овладение навыками контроля и оценки своей деятельности;
  + Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Программный материал по данному разделу осваивается на уроках в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в течение учебного года.

|  |
| --- |
| Бег на 30 (60) м |
| Бег на 1500 (2000) м |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики) |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. |
| Бег на лыжах |
| Метание мяча 150 г на дальность |
| Плавание на дистанцию 50 м. |
| Челночный бег 3х10 м |

*Самостоятельные занятия*:

Составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения*:

За физическим развитием и физической подготовленностью, измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения*:

Организация и проведение подвижных и спортивных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

*Содержание* раздела **Физкультурно-оздоровительная деятельность,**

*«Спортивыне мероприятия (6ч)»*

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а так же для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

## 7 - 8 классы

*Содержание раздела* «Основные знания»

**Вводное занятие** (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно- тренировочной деятельности во внеурочное время.

**Занятие с образовательно-познавательной направленностью** (1ч) Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

*Содержание раздела «Двигательные навыки и умения. Развитие двигательных способностей (26ч)»* соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью

учащихся.

*В познавательной деятельности:*

* + Использование наблюдений, измерений и моделирования;
  + Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
  + Исследование несложных практических ситуаций.

*В информационно-коммуникативной деятельности:*

* + Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
  + Умение составлять комплексы, планы.

*В рефлексивной деятельности:*

* + Самостоятельная организация учебной деятельности;
  + Овладение навыками контроля и оценки своей деятельности;
  + Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Программный материал по данному разделу осваивается на уроках в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в течение учебного года.

|  |
| --- |
| Бег на 30 (60) м |
| Бег на 2(3)км |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики) |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. |
| Бег на лыжах |
| Метание мяча 150 г на дальность |
| Плавание на дистанцию 50 м. |
| Челночный бег 3х10 м |

*Самостоятельные занятия*:

Составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения*:

За физическим развитием и физической подготовленностью, измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения*:

Организация и проведение подвижных и спортивных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

*Содержание* раздела **Физкультурно-оздоровительная деятельность,**

*«Спортивыне мероприятия (6ч)»*

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а так же для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

## 9 класс

*Содержание раздела* «Основные знания»

**Вводное занятие** (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно- тренировочной деятельности во внеурочное время.

**Занятие с образовательно-познавательной направленностью** (1ч) Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

*Содержание раздела «Двигательные навыки и умения. Развитие двигательных способностей (26ч)»*

соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

*В познавательной деятельности:*

* + Использование наблюдений, измерений и моделирования;
  + Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
  + Исследование несложных практических ситуаций.

*В информационно-коммуникативной деятельности:*

* + Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
  + Умение составлять комплексы, планы.

*В рефлексивной деятельности:*

* + Самостоятельная организация учебной деятельности;
  + Овладение навыками контроля и оценки своей деятельности;
  + Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Программный материал по данному разделу осваивается на уроках в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в течение учебного года.

|  |
| --- |
| Бег на 30,60 или 100 м |
| Бег на 2(3)км |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики) |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. |
| Бег на лыжах |
| Метание спортивного снаряда весом 700 г(м), 500 г (д) на дальность |
| Плавание на дистанцию 50 м. |
| Челночный бег 3х10 м |

*Самостоятельные занятия*:

Составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения*:

За физическим развитием и физической подготовленностью, измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения*:

Организация и проведение подвижных и спортивных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

*Содержание* раздела **Физкультурно-оздоровительная деятельность,**

*«Спортивыне мероприятия (6ч)»*

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а так же для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

## Тематическое планирование

**5 - 6 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № / п/п | Разделы учебной программы | Количеств о часов (уроков) |
| I | **Основные знания** | 2ч. |
|  | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации | 1 |
|  | Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов  комплекса ГТО. | 1 |
| II | **Двигательные навыки и умения. Развитие двигательных**  **способностей** | 26 |
| 1. | Бег на 30, 60 м | 2 |
| 2. | Бег на 1500 (2000) м | 4 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики) | 1 |
| 4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) | 1 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 2 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 2 |
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 3 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. | 2 |
| 9. | Бег на лыжах | 3 |
| 10. | Метание мяча 150 г на дальность | 3 |
| 11. | Плавание на дистанцию 50 м. | 1 |
| 12. | Челночный бег 3х10 м | 2 |
| III | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |
|  | ***Спортивные мероприятия*** | **6** |
| 1. | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 1 |
| 2. | Военизированные эстафеты | 1 |
| 3. | Общешкольные лично-командные соревнования по бегу | 2 |
| 4. | «Мы готовы к ГТО!» | 2 |
|  | **Итого: 34 ч.** | **34** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** |
| Основы знаний | **2** |
| Двигательные навыки и умения.  Развитие двигательных способностей |  |
| Легкая атлетика | **9** |
| Силовая подготовка | **3** |
| Кроссовая подготовка | **2** |
| Лыжная подготовка | **6** |
| Спортивные и подвижные игры | **8** |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | **6** |
| **Всего** | **34** |

## 7-8 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № / п/п | Разделы учебной программы | Количеств о часов (уроков) |
| I | **Основные знания** | 2ч. |
|  | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации | 1 |
|  | Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. | 1 |
| II | **Двигательные навыки и умения. Развитие двигательных способностей** | 26 |
| 1. | Бег на 30, 60 м | 2 |
| 2. | Бег на 2 (3) км | 4 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики) | 1 |
| 4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) | 1 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 2 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 2 |
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 3 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. | 2 |
| 9. | Бег на лыжах | 3 |
| 10. | Метание мяча 150 г на дальность | 3 |
| 11. | Плавание на дистанцию 50 м. | 1 |
| 12. | Челночный бег 3х10 м | 2 |
| III | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |
|  | ***Спортивные мероприятия*** | **6** |
| 1. | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 1 |
| 2. | Военизированные эстафеты | 1 |
| 3. | Общешкольные лично-командные соревнования по бегу | 2 |
| 4. | «Мы готовы к ГТО!» | 2 |
|  | **Итого: 34 ч.** | **34.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** |
| Основы знаний | **2** |
| Двигательные навыки и умения. Развитие  двигательных  способностей |  |
| Легкая атлетика | **9** |
| Силовая подготовка | **3** |
| Кроссовая подготовка | **2** |
| Лыжная подготовка | **6** |
| Спортивные и  подвижные игры | **8** |
| Физкультурно-  оздоровительная деятельность | **6** |
| **Всего** | **34** |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № / п/п | Разделы учебной программы | Количество часов  ( уроков) |
| I | **Основные знания** | 2ч. |
|  | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации | 1 |
|  | Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов  комплекса ГТО. | 1 |
| II | **Двигательные навыки и умения. Развитие двигательных способностей** | 26 |
| 1. | Бег на 30, 60, 100 м | 2 |
| 2. | Бег на 2 (3) км | 4 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики) | 1 |
| 4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) | 1 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 2 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 2 |
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 3 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. | 2 |
| 9. | Бег на лыжах | 3 |
| 10. | Метание спортивного снаряда 700г(м), 500 г (д) г на дальность | 3 |
| 11. | Плавание на дистанцию 50 м. | 1 |
| 12. | Челночный бег 3х10 м | 2 |
| III | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |
|  | ***Спортивные мероприятия*** | **6** |
| 1. | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 1 |
| 2. | Военизированные эстафеты | 1 |
| 3. | Общешкольные лично-командные соревнования по бегу | 2 |
| 4. | «Мы готовы к ГТО!» | 2 |
|  | **Итого: 34 ч.** | **34.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** |
| Основы знаний | **2** |
| Двигательные навыки и умения. Развитие  двигательных  способностей |  |
| Легкая атлетика | **9** |
| Силовая подготовка | **3** |
| Кроссовая подготовка | **2** |
| Лыжная подготовка | **6** |
| Спортивные и  подвижные игры | **8** |
| Физкультурно-  оздоровительная деятельность | **6** |
| **Всего** | **34** |