

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Управление образования администрации города Тулы

МБОУ ЦО № 9

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей технологии,
музыки, физической
культуры

_____ Ю.А. Иванова

Протокол № 1
от «24» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

_____ Ю.Н.Рубцова

Протокол № 1
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ЦО №9

_____ Е.М. Илясова

Приказ № 610-а
от «28» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Навстречу ГТО» для 5-6 классов

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Составитель:

Украинцев А.А.,
учитель физической культуры

Тула 2023

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, включенный 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 года № 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 объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент Российской Федерации В.В.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, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи комплекса ГТО:

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

Принципы комплекса ГТО:

- Государственный характер и оздоровительная направленность;
- Личностно-ориентированная направленность
- Добровольность и доступность;
- Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
- Обязательность медицинского контроля;
- Непрерывность и преемственность;
- Вариативность и адаптация;
- 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 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 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 активный образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Методы и принципы проведения занятий

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 занятиями физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской 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, построения 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 учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставить 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 ребенка. 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 усиления 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 ФГОС, 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 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 «Навстречу 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 проходят 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 «Навстречу ГТО» ориентирована на учащихся 5-6 классов основной школы и имеет общий объем 34 часа в каждом классе.

Программа рассчитана как 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.

Материально-техническое обеспечение:

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, ...).

Тематическое планирование (раздел Легкая атлетика)

5-6 классы

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1	лекция, тренировка, соревнования
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры с прыжками	1	лекция, тренировка, соревнования
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100 м. Встречная эстафета	1	лекция, тренировка, соревнования
4	Совершенствование техники метания мяча 150 гр на дальность	1	тренировка
5	ГТО. Проверка навыка выполнения техники метания мяча 150 гр на дальность	1	тренировка, соревнования
6	ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры	1	тренировка, соревнования
7	ГТО. Тестирование 2000м. Спортивные игры	1	тренировка, соревнования
8	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры	1	тренировка, соревнования
9	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры	1	тренировка, соревнования
10	ГТО. Бег на 1500 м. Игра «Футбол»/ «Волейбол»	1	тренировка, соревнования
11	ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната	1	тренировка, соревнования
12	ГТО. Тестирование: поднимание туловища из положения лежа за 30с	1	соревнования
13	ГТО. Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя	1	тренировка
14	ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры	1	тренировка, соревнования
15	ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1	тренировка, соревнования
16	ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1	соревнования
17	Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»	1	тренировка
18	ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры	1	тренировка, соревнования
19	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1	тренировка
20	Опорный прыжок, развитие прыгучести. Эстафеты	1	тренировка,

			соревнования
21	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками	1	тренировка
22	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1	соревнования
23	ГТО. Висы и развитие координации	1	тренировка
24	ГТО. Высокий старт и стартовый разгон. Эстафеты	1	тренировка, соревнования
25	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	1	соревнования
26	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	тренировка, соревнования
27	ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150гр. Метание на дальность	1	тренировка
28	ГТО. Тестирование – челночный бег 3X10м	1	соревнования
29	ГТО. Тестирование – бег 60 и 100м	1	соревнования
30	ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты	1	тренировка, соревнования
31	Спортивные соревнования «Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	соревнования
32	ГТО. Бег на 1500м	1	тренировка
33	Соревновательные подвижные игры	1	соревнования
34	Тестирование	1	соревнования
Итого		34	

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения
при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 5-6 классов, 11- 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору:							
5	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6	Бег на лыжах на 2 км (мин, сек)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
7	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами		Достать пол ладонями	Достать пол пальцами		Достать пол ладонями
9	Стрельба из пневм. винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		5	6	7	5	6	7

* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения

в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	не менее 240
5	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		