

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Алтайского края Комитет администрации**  
**города Славгорода по образованию**  
**МБОУ "СОШ №21 "**

РАССМОТРЕНО

на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1

от «от 30 августа 2023 г.»

СОГЛАСОВАНО

ШУМО учителей  
физико-математических  
дисциплин

от «30 августа 2023 г.»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
"СОШ№21"

Маркова Е.И.  
Приказ №144  
от «30 августа 2023 г.»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**для обучающихся 5-9 классов**

**Славгород 2023г**

## Аннотация к рабочей программе

Данная программа составлена с целью планирования, организации, коррекции и управления учебным процессом в рамках внеурочной деятельности в МБОУ «СОШ №21» г. Славгород

Нормативно-правовые документы:

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.5.ч.3.ст.47 (с изменениями);

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки от 06 октября 2009 г №373 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507, 31.12 2015 № 1576;

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 №1577)

- Письмом Минобрнауки России от 28.10.2015 N 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

- Рабочей программой по физической культуре для образовательных организаций. 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2020;

- Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- Уставом МБОУ «СОШ №21» г. Славгород

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 создана на основе положения «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; - здоровье-сбережение; - снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

### Актуальность.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения. В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физической подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи. Практическая значимость. Внедрение ВФСК ГТО в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО, положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях. Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины. Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках ВД «Мы за спорт!», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по спортивно - оздоровительному направлению развития личности.

Формой организации деятельности по ВД является спортивная секция. ВД является составной частью основной образовательной программы ОО.

Срок реализации программы – 1 год, адресована программа для учащихся 7-8 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК ГТО. По окончании 2 четверти проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 4 четверти – итоговый контроль.

Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Итоговая промежуточная аттестация проводится в форме сдачи тестов ВФСК ГТО. Учащиеся, сдавшие нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки в учебном году, получают «зачет». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Региональный центр тестирования ГТО.

Планируемые результаты:

**Личностные** результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка 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.

Программа «Подготовка к ГТО» предназначена для проведения занятий внеурочной деятельности с учащимися 7-8 классов.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН образовательной программы внеурочной деятельности «Готовимся к ГТО»

## **Содержание**

Вводное занятие (1 час). История развития ГТО. ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) III и IV ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. ГТО как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Техника безопасности во время занятий ГТО. Места занятий, их оборудование и подготовка (1 час). Дисциплина – основа безопасности во время занятий ГТО. Возможные травмы и их предупреждения. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Ознакомление с правилами соревнований (1 час). Судейство соревнований в отдельных видах бега, в лыжных гонках, в метании меча, прыжках в длину и других видах соревнований.

Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости (3 часа).

Свободный бег по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с пробеганием отрезка длиной до 30 метров. Повторный бег с скоростью и предельной скоростью по прямой и повороту от 10 до 30 метров с хода и переходом на бег по инерции. Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях, из упора присев, лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной к направлению бега до 20 метров. Бег на скорость 30,60 метров. Челночный бег 2\*10, 3\*10, 4\*10,5\*10,

6\*10 метров. Ускорения 3\*10метров. Бег с ускорением 30-40 м. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта.

Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Сдача контрольных нормативов комплекса ГТО 30, 60метров.

Бег на 1,5км; 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. Сдача контрольных нормативов комплекса ГТО 1500, 2000метров.

Упражнения на развитие скоростно -силовых качеств (4 часа).

Упражнения с набивными мячами, толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Метание мяча 150 г на дальность. Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямоназад». 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. Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха». Сдача контрольного норматива комплекса ГТО метание мяча 150 грамм на результат.

Подскоки на одной и двух ногах, Прыжки с ноги на ногу. Выпрыгивание вверх. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе. 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. Сдача контрольного норматива комплекса ГТО прыжок в длину с разбега на результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Тройной прыжок с места и разбега. Прыжок через препятствие. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны». Сдача контрольного норматива комплекса ГТО прыжок в длину с места на результат.

Упражнения на развитие силовых качеств (4 часа).

Подтягивание, из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися 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 вися сидя; из вися лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки). Сдача контрольного норматива комплекса ГТО подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки).

Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями. Сдача контрольного норматива комплекса ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сдача контрольного норматива комплекса ГТО поднимание туловища из положения лежа на полу.

Упражнения и игры на развитие гибкости (2 часа).



Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Наклон вперед из положения стоя. Упражнения с максимальной амплитудой. Сдача контрольного норматива комплекса ГТО наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Бег на лыжах (5 часов).

Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50-100 метров 4-5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300 - 500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Игры на лыжах: «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда». Сдача контрольного норматива комплекса ГТО бег на лыжах 2,3, 5 километров.

Стрельба из электронной винтовки (2 часа).

Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени. Сдача контрольного норматива комплекса ГТО стрельба из пневматической винтовки.

Туризм как средство физического воспитания школьников (4 часа).

Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу. Сдача контрольного норматива комплекса ГТО туристский поход с проверкой туристских навыков.

Спортивные соревнования и мероприятия (7 часов).

Соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов комплекса ГТО. Спортивные праздники и соревнования: «Сильные, смелые, ловкие», «А ну-ка, мальчишки!», «А нука, девочки!», «От игры к спорту», «Спорт любить – здоровым быть», «Все на старты ГТО!».

### Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	История развития ГТО.	1
2	Техника безопасности во время занятий ГТО. Места занятий, их оборудование и подготовка.	1
3	Ознакомление с правилами соревнований.	1
4	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости	1

5	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости	1
6	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости	1
7	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
9	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
11	Упражнения на развитие силовых качеств	1
12	Упражнения на развитие силовых качеств	1
13	Упражнения на развитие силовых качеств	1
14	Упражнения на развитие силовых качеств	1
15	Упражнения и игры на развитие гибкости	1
16	Упражнения и игры на развитие гибкости	1
17	Бег на лыжах	1
18	Бег на лыжах	1
19	Бег на лыжах	1
20	Бег на лыжах	1
21	Бег на лыжах	1
22	Стрельба из электронной винтовки.	1
23	Стрельба из электронной винтовки.	1
24	Туризм как средство физического воспитания школьников.	1
25	Туризм как средство физического воспитания школьников.	1

26	Туризм как средство физического воспитания школьников.	1
27	Туризм как средство физического воспитания школьников.	1
28	Спортивные соревнования и мероприятия	1
29	Спортивные соревнования и мероприятия	1
30	Спортивные соревнования и мероприятия	1
31	Спортивные соревнования и мероприятия	1
32	Спортивные соревнования и мероприятия	1
33	Спортивные соревнования и мероприятия	1
34	Спортивные соревнования и мероприятия	1
Итого		34

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
3. ФГОС нового поколения.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2012).
7. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2013.
8. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 кл., М.: Просвещение, 2021г