

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Никольска»

Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «29» августа 2023 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «30» августа 2023 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 30 августа 2023 года № 221/01-02
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Подготовка к сдаче ГТО»  
для 9 классов  
на 2023-2024 учебные годы

Никольск, 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НИКОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Никольска»

Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «29» августа 2023 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «30» августа 2023 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 30 августа 2023 года № 221/01-02
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Подготовка к сдаче ГТО».  
для 9 классов  
на 2023-2024 учебные годы

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями) – далее ФГОС ООО;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15, в ред. от 28.10.2015 № 3/15);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712) – далее ФГОС ООО;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказа от 23.12.2020 № 766) – далее Федеральный перечень учебников;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

***Концепция, утвержденная решением коллегии Минпросвещения России от 24.12.2018, протокол № ПК-1вн:***

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы;

***Концепция, утвержденная решением коллегии Минпросвещения России от 03.12.2019, протокол № ПК-4вн:***

- План мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержден приказом Минпросвещения России от 25.11.2019 № 636;

План мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Вологодской области, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года, утвержденный заместителем начальника Департамента образования Вологодской области 13.04.2020;

Положения «О рабочей программе по учебному предмету, курсу в МБОУ «СОШ №2 г.Никольска» (ФГОС) от от 31 августа 2017 года №95/ 01-02.

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, **целью** программы «ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

1. увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
2. увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
3. формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
5. соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
6. повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
7. развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
8. подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
9. обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

#### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «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.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «ГТО», являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению 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.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

*Регулятивные УУД:*

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

*Познавательные УУД:*

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Коммуникативные УУД:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

**Основным инструментарием для оценивания результатов** является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Содержание «ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

№ п/п	Содержание	Форма организации и виды деятельности
1.	История комплекса ГТО в СССР и РФ.	Групповая. Беседы, просмотр презентаций и видеоматериалов.
2.	Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО.	Групповая, индивидуальная. Беседа, обучение навыкам заполнения заявки. Просмотр презентаций и видеоматериалов.
3.	Беговые упражнения. Подготовка к выполнению беговых нормативов на скорость.	Групповая, индивидуальная. Выполнение упражнений самостоятельно, в группах. Занятия в спортивных залах разной специализации (мягкий зал, игровой зал, занятия на свежем воздухе). Выполнение норм ГТО.
4.	Беговые упражнения на выносливость. Подготовка к выполнению беговых нормативов на выносливость.	
5.	Упражнения с максимальной амплитудой движений. Подготовка к выполнению нормативов на гибкость.	

6.	Упражнения в метании. Подготовка к выполнению нормативов в метании.	Фестиваль ГТО.
7.	Прыжковые упражнения. Подготовка к выполнению нормативов в прыжках в длину.	
8.	Упражнения для мышц туловища. Подготовка к выполнению нормативов на пресс.	
9.	Передвижение на лыжах, используя различные лыжные ходы. Подготовка к выполнению нормативов на лыжах.	Индивидуальная, групповая. Занятия на свежем воздухе. Выполнение норм ГТО.
10.	Имитационные упражнения. Подготовка к выполнению нормативов в плавании.	Индивидуальная, групповая. Выполнение имитационных упражнений, упражнений на дыхание, самостоятельные занятия в бассейне.

### Тематический план

Учебная тема	Количество часов
	9 класс
История комплекса ГТО в СССР и РФ. Ознакомление с нормативами ВФСК ГТО. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО. Правила подачи индивидуальной заявки на выполнение нормативов ВФСК ГТО.	1
Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (согласно возрастной ступени): <ul style="list-style-type: none"> <li>• в беге на скорость;</li> <li>• в беге на выносливость;</li> <li>• на гибкость;</li> <li>• в метании;</li> <li>• в прыжках в длину;</li> <li>• нормативов на пресс;</li> <li>• на лыжах;</li> <li>• в плавании.</li> </ul>	9
Подвижные игры и эстафеты.	8
Упражнения, направленные на развитие физических качеств и психомоторных способностей учащихся.	11
Судейство нормативов ВФСК ГТО.	5
<b>Итого</b>	<b>34</b>

### Календарно-тематический план

#### 9 класс (34 часа)

№ урока	Тема урока	Реализация воспитательного потенциала
1	Техника безопасности на занятиях. История комплекса ГТО в СССР. Подвижные игры с бегом.	Групповая работа, соревновательный метод; диалог по результатам бега
2	Правила выполнения нормативов в беге на скорость. Упражнения в парах.	
3	Упражнения, направленные на развитие скоростных способностей.	
4	Правила выполнения нормативов в метании мяча на дальность.	
5	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	
6	Правила выполнения норматива в беге на выносливость.	
7	Упражнения, направленные на развитие выносливости.	
8	Судейство беговых нормативов. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	
9	Правила выполнения норматива на гибкость. Упражнения в парах.	Безопасность;

10	Подвижные игры и эстафеты с предметами.	работа в парах; обсуждение проблемной ситуации
11	Судейство нормативов в метании мяча на дальность. Эстафеты с предметами.	
12	Правила выполнения норматива на пресс.	
13	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.	
14	Правила выполнения нормативов в прыжках в длину.	
15	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	
16	Упражнения, направленные на развитие скоростных способностей.	
17	Судейство нормативов на пресс и гибкость.	
18	Прыжок в длину с места.	
19	Подвижные игры и эстафеты.	
20	Правила выполнения нормативов на лыжах.	Соревновательный метод; диалог о воспитании смелости
21	Прохождение дистанции.	
22	Упражнения, направленные на развитие выносливости.	
23	Прохождение дистанции.	
24	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	
25	Судейство нормативов на лыжах.	
26	Упражнения, направленные на развитие физических качеств и психомоторных способностей.	Групповая работа, соревновательный метод; диалог по результатам бега
27	Подвижные игры и эстафеты.	
28	Кросс до 15 мин.	
29	Упражнения, направленные на развитие гибкости. Упражнения в парах.	
30	Упражнения, направленные на развитие физических качеств.	
31	Судейство.	
32	Упражнения, направленные на развитие физических качеств.	
33	Фестиваль ГТО.	
34	Подвижные игры и эстафеты.	

