


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

Комитет по образованию г. Улан-Удэ

МАОУ «Бурятская гимназия 29» г. Улан-Удэ

<p><b>«Рассмотрено»</b> на заседании МО учителей <i>естественных дисциплин</i> Руководитель МО <i>[Подпись]</i> /Тырхеева Н.Б./ Протокол № 198 от «29» августа 2023г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора школы по УВР <i>[Подпись]</i> /Романова С.С./ Приказ № 199 « 01 » сентября 2023г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор БГ № 29 <i>[Подпись]</i> /Б. А. Дониров/ Приказ № 200 от « 01 » сентября 2023г.</p> 
---	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Сдам ГТО»

(Возраст детей: 10-15 лет)

на 2023-2024 учебный год

Разработал: Таханов Арсалан Эрдэмович  
учитель физической культуры и ОБЖ

г. Улан-Удэ  
2023 г.

## 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, 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 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, 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;
- 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 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 меж предметных 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.

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 федеральных государственных образовательных стандартов, 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 (и даже в первую очередь) 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 «Сдам - 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 проходит 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 «Сдам-ГТО» ориентирована на учащихся основной школы - 5-9 классы и имеет общий объем 34 часа в каждом классе.

Программа рассчитана 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.

**Цель:** создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Категория учащихся:** 5-9 класс

**Сроки обучения:** 34 часа

**Режим занятий:** 1 час в неделю

**.Календарно – тематическое планирование**

**«Сдам- ГТО»**

**(34 часа, 1 час/нед.)**

**5-9 класс**

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Дата (план)	Дата (факт)
1	<b>Легкая атлетика</b>	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры.	1		
2		Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.	1		
3		Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тестирование: бег 60 и 100м. Встречная эстафета.	1		
4		Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность	1		
5		ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность	1		

6	ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1		
7	ГТО. Тестирование: 2000м. Спортивные игры.	1		
8	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1		
9	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1		
10	ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1		
11	ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната	1		
12	ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	1		
13	ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.	1		
14	ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1		
15	ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1		
16	ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1		
17	<b>Тестирование</b> – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»	1		
18	ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1		
19	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1		
20	Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.	1		
21	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками	1		



22	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1		
23	ГТО. Висы и развитие координации.	1		
24	ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты.	1		
25	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	1		
26	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно- силовых качеств.	1		
27	ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.	1		
28	ГТО. <b>Тестирование-</b> челночный бег 3x10 м.	1		
29	ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.	1		
30	ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты.	1		
31	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1		
32	ГТО. Бег на 1500м	1		
33	Соревновательные подвижные игры.	1		
34	Тестирование	1		

## Учебно-методический комплект

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2019 г.
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО ([www.gto.ru](http://www.gto.ru))
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2019 г.
4. Стандарт начального общего образования по физической культуре
5. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин; ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.
6. Журнал «Физическая культура в школе»; 2000г.- 2019г.
7. <https://gto.ru/>