

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30 с углубленным изучением отдельных
предметов имени Героя Советского Союза Коваленко Петра Михайловича»
Энгельсского муниципального района Саратовской области**

Рассмотрено

На педагогическом совете

Протокол №1 от 28.08.2024 г.



Утверждаю

Директор МОУ «СОШ №30
им. П.М. Коваленко»

С. Е. Калашников

Приказ №227 от 31.08.2024 г.

**Программа
курса внеурочной деятельности
«ГТО с игрой!»**

в кружке, студии, творческом объединении, НАИМЕНОВАНИЕ

Составитель: Буданова Т.П.,
учитель физической культуры
(ФИО, должность)

Возраст детей, класс: 8-17 лет, 2-11 классы класс

Срок реализации: 1 год

Энгельс, 2024-2025 учебный год

Программа внеурочной деятельности «ГТО для всех»

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «ГТО для всех» по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов разработана на основе:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

– Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286) (далее – ФГОС НОО);

– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287) (далее – ФГОС ООО);

– Федеральная образовательная программа начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 372 (далее – ФОП НОО);

– Федеральная образовательная программа основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370) (далее – ФОП ООО);

– Федеральная образовательная программа среднего общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371) (далее – ФОП СОО).

При разработке программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самореализации, самовоспитания, саморазвития. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования родителей, учащихся.

Программа предусматривает ориентацию реализующих ее педагогов на следующие цели:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышения функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с развивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разработана с учетом следующих принципов:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса;
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно- тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на учащихся основной школы 5-7 классы согласно Положению о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объем 34 часа. Режим занятий – 1 час в неделю по 40 минут.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО

способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.п.

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 выполнении нормативов 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 выполнении нормативов ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

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.

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. для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Примерное содержание занятий

Раздел 1. Основы знаний (4 часа).

Вводное занятие (1 ч.) Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий

физическими упражнениями. Самоконтроль при выполнении физических упражнений комплекса ГТО.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч.). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний 1 – 5 – й ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятия образовательно-познавательной направленности (1 ч.). Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Занятия образовательно-познавательной направленности (1 ч.). Требования к выполнению нормативов комплекса ГТО. Обязательные виды и виды по выбору.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей **(25 часов).**

Бег на короткие дистанции (2ч.). Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м. с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, низкий старт. Принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнера, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (бег наперегонки). Бег на результат.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 метров), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м.).

Бег на длинные дистанции (2 ч.). Повторный бег. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. – бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. – бег 400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 – 15 минут (ЧСС 150-160 уд./мин).

Подвижные игры: « Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (2 ч.). Перемещение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на

перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) (2 ч.). Вис лежа на низкой перекладине (5с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лежа хватом снизу; хватом сверху.

Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Кто сильнее?», «Перетяжки».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (2ч.). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Подвижный ринг» «Соревнование тачек».

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (2 ч.). Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками. Подвижные игры для развития гибкости: «Делай этак, делай так..»

Прыжок в длину с разбега (2ч.). Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190-210, 250 см от места отталкивания. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2ч.).** Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание мяча 150 г. или гранаты на дальность (2ч.). Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов.

Бег на лыжах (4 ч.). Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Одновременные хода. Повторный бег на лыжах- дистанция 100 м. (45-50с).

Передвижение на лыжах до 5 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50-80 метров без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м. и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

Стрельба (2 ч.). Стрельба из пневматической винтовки с открытым или с диоптрическим прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, с упора для винтовки.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (6 часов).

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изученными разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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

В результате освоения содержания программы внеурочной деятельности учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1 – 5 ступеней комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);

- сдать нормативы 1 – 5 ступеней комплекса ВФСК ГТО в Центре тестирования

Цель, задачи курса внеурочной деятельности

Программа предусматривает ориентацию реализующих ее педагогов на следующие цели:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

•

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышения функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с развивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Тематическое планирование

№	Тема занятия (содержание занятия)	Количество часов
	ТБ на занятиях. Занятия о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	
	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега.	
	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег 60 и 100 м. Встречная эстафета.	
	Совершенствование техники метания мяча 150 гр. На дальность.	
	Развитие выносливости. Спортивные игры.	

	Бег 2000 м без учета времени. Спортивные игры.	
	Подтягивание из виса на высокой и из виса на низкой перекладине.	
	Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	
	Тестирование: поднимание туловище из положения лежа за 30 сек.	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	
	Круговая тренировка. Подвижные игры.	
	Полоса препятствий с элементами акробатики на результат.	
	Спортивно маршрутная игра.	
	Лыжная подготовка. Совершенствование лыжных ходов.	
	Лыжная подготовка. Передвижение с ускорением.	
	Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.	
	Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками.	
	Бег на лыжах – дистанция 2 км. без учета времени.	
	Бег на лыжах – дистанция 2 км. На результат.	
	Эстафеты на лыжах.	
	Техника прыжка в длину с места.	
	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	
	Спортивные соревнования «Кто дальше прыгнет с места».	
	Тестирование - челночный бег 3*10	
	Тестирование: 60 и 100 м.	
	Кроссовый бег.	
	Эстафеты.	
	Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием».	
	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	
	Тестирование -бег 1500м.	
	Соревновательные подвижные игры.	

	«Все на ГТО!» выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО.	
	«Все на ГТО!» выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО.	

**Календарно-тематический план
на 2024-2025 учебный год**

Руководитель: Буданова Татьяна Петровна

	Тема занятия (содержание занятия)	Дата проведения (сроки проведения)	К оличество часов	Отметка о выполнении / коррективки (результаты)
	ТБ на занятиях. Занятия о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.			
	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега.			
	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег 60 и 100 м. Встречная эстафета.			
	Совершенствование техники метания мяча 150 гр. На дальность.			
	Развитие выносливости. Спортивные игры.			
	Бег 2000 м без учета времени. Спортивные игры.			
	Подтягивание из виса на высокой и из виса на низкой перекладине.			
	Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.			
	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.			
0	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.			
2	Круговая тренировка. Подвижные игры.			
3	Полоса препятствий с элементами акробатики на результат.			
4	Спортивно маршрутная игра.			
5	Лыжная подготовка. Совершенствование лыжных ходов.			
6	Лыжная подготовка. Передвижение с ускорением.			

7	Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.			
8	Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками.			
9	Бег на лыжах – дистанция 2 км. без учета времени.			
0	Бег на лыжах – дистанция 2 км. На результат.			
1	Эстафеты на лыжах.			
2	Техника прыжка в длину с места.			
3	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.			
4	Спортивные соревнования «Кто дальше прыгнет с места».			
5	Тестирование - челночный бег 3*10			
6	Тестирование: 60 и 100 м.			
7	Кроссовый бег.			
8	Эстафеты.			
9	Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием».			
0	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».			
1	Тестирование -бег 1500м.			
2	Соревновательные подвижные игры.			
3	«Все на ГТО!» выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО.			
4	«Все на ГТО!» выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО.			

Список используемой литературы:

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
2. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Учебное пособие для общеобразовательных организаций.– М.: Просвещение, 2017.
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденное Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1508).