МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию г. Санкт-Петербурга

Администрация Центрального района г. Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №612
Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
МО _____ ПРОТОКОЛ №1 от 30.08.2024	Решением Педагогического совета ПРОТОКОЛ №1 от 30.08.2024	Директор школы _____ Трошнева Е.Н. Приказ №118 от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

занятий внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»

для обучающихся 5-8 классов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
01DB0BC7E289A2F00008BC62381D0002
Владелец: Трошнева Елена Николаевна
Действителен: с 21.09.2024 до 21.09.2025

Санкт-Петербург
2024

Введение

Программа внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» рассчитана на 4 года обучения и предназначена для учащихся 5 - 8 классов.

Программа включает три раздела:

- «Результаты освоения программы внеурочной деятельности»;
- «Содержание программы внеурочной деятельности» с указанием форм организации и видов деятельности;
- «Тематическое планирование».

Рабочая программа разработана в соответствии с :

- Положением о рабочей программе курса внеурочной деятельности
- Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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 «Навстречу 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).

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Содержание курса внеурочной деятельности

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 «Навстречу 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**:

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

Формой организации деятельности программы является спортивная секция.

Срок реализации программы «Навстречу ГТО» - 4 года, адресована программа для учащихся 5 - 8 классов. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО и состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

5 класс (34 часа)

Теория ВФСК «ГТО»

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Физическое совершенствование

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

бег с ускорением от 30 до 40 м;

техника высокого старта, стартового разгона, финиширования;

бег на короткие дистанции (30 м, 60 м);

эстафетный бег; челночный бег 3*10 м;

прыжок в длину с места, прыжки через препятствия;

техника метания малого мяча на дальность;

метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости:

бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут;

бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м);

прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы:

сгибания и разгибания рук в упоре лёжа;

подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине(девочки);

приседания;

поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту;

поднимание ног в висе на гимнастической стенке;

броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей:

метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м;

Упражнения для развития гибкости:

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;

наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра,

выпады вперёд и всторону, полушпагат.

Соревнования:

выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК

6 класс (34 часа)

Теория ВФСК «ГТО»

История появления ВФСК «ГТО». Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультурных пауз.

Физическое совершенствование

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

бег с ускорением от 30 до 40 м;

техника высокого старта, стартового разгона, финиширования;

бег на короткие дистанции (30 м, 60 м);

эстафетный бег;

челночный бег 3*10 м;

прыжок в длину с места, прыжки через

препятствия;

техника метания малого мяча на дальность;

метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости:

бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут,

бег на длинные дистанции (1000 м,1500 м);

прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы:

сгибания и разгибания рук в упоре лёжа;

подтягивания на высокой перекладине (мальчики)

и низкой перекладине(девочки);

приседания;

поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту;

поднимание ног в висе на гимнастической стенке;

броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей:
метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м;
Упражнения для развития гибкости:
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;
наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра,
выпады вперёд и всторону, полушпагат.
Соревнования:
выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3-4 ступени ВФСК

7 класс (34 часа)

Теория ВФСК «ГТО»
Цель возрождение ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.
Физическое совершенствование
Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:
бег с ускорением от 30 до 60 м;
техника высокого старта, стартового разгона, финиширования;
бег на короткие дистанции (30 м, 60 м);
эстафетный бег;
челночный бег 3*10 м;
прыжок в длину с места,
прыжки через препятствия;
техника метания малого мяча на дальность;
метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.
Упражнения для развития выносливости:
бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут;
бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м);
прыжки на скакалке до 3-4 минут.

Упражнения для развития силы:
сгибания и разгибания рук в упоре лёжа;
подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки);
приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту;
поднимание ног в висе на гимнастической стенке;
броски набивных мячей 2 кг.
Упражнения для развития координационных способностей:
метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м;
Упражнения для развития гибкости:
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;
наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.
Соревнования:
выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4-5 ступени ВФСК

8 класс (34 часа)

Теория ВФСК «ГТО»

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техникибезопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь притравмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

Физическое совершенствование

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:
бег с ускорением от 30 до 60 м;
техника высокого старта, стартового разгона, финиширования;
бег на короткие дистанции (60 м);
эстафетный бег; челночный бег 3*10 м;
прыжок в длину с места, прыжки через препятствия;

техника метания малого мяча на дальность;
метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости:

бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут;
бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м);
прыжки на скакалке от 3 до 4 минут.

Упражнения для развития силы:

сгибания и разгибания рук в упоре лёжа;
подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки);
приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту;
поднимание ног в висе на гимнастической стенке;
броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м;

Упражнения для развития гибкости:

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;
наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Соревнования:

выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4-5 ступени ВФСК

Тематическое планирование

Согласно учебному плану на реализацию программы внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» в 5 - 8 классах отводится по 34 часа в год.

№3	Содержание	Планируемое количество часов	
		теоретическое	практическое
5 класс			
1	Теория ВФСК «ГТО»	10	
2	Физическое совершенствование		24
Итого:			34
6 класс			
1	Теория ВФСК «ГТО»	10	
2	Физическое совершенствование		24
Итого:			34
7 класс			
1	Теория ВФСК «ГТО»	10	
2	Физическое совершенствование		24
Итого:			34
8 класс			
1	Теория ВФСК «ГТО»	10	
2	Физическое совершенствование		24
Итого:			34

Формы контроля: участие в соревнованиях, Днях здоровья

Промежуточная аттестация: участие в 1-2 соревнованиях, сдача норм ГТО

Оценка: зачет/незачет

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение занятий

Учебно-методический комплект

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2016 г.
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016 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.- 2016г.
7. https://gto.ru/

Материально-техническое обеспечение

1. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
2. Стенка гимнастическая
3. Кегли
4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Обруч пластиковый детский
9. Сигнальные конусы
10. Рулетка измерительная
11. Сетка волейбольная
12. Секундомер
13. Свисток