

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**

**Отдел образования Администрации Октябрьского района**  
**МБОУ СОШ № 41**

РАССМОТРЕНО

Методический совет



Черемисова О.В.

Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Шульженко К.Д.

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №41



Медный А.П.

Приказ №172  
от «28» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Я ВЫБИРАЮ ГТО»**

**для обучающихся 5 классов**

**ст. Бессергеновская, 2023-2024 уч. год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности – «Я ВЫБИРАЮ ГТО» разработана для занятий с обучающимися 5 классов в соответствии с новыми требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом образовательного процесса школы, может реализоваться в рамках раздела учебного плана «Внеурочная деятельность».

Данная программа курса внеурочной деятельности «Я ВЫБИРАЮ ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения курса «Игровое ГТО», место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и планируемыми результатам.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

Содержание обучения раскрывает содержательные линии для обязательного изучения окружающего мира в каждом классе на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты программы курса внеурочной деятельности «Я ВЫБИРАЮ ГТО» включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения обучающегося.

Программа курса внеурочной деятельности «Я ВЫБИРАЮ ГТО» на уровне начального общего образования составлена на основе требований ФГОС НОО и федеральной рабочей программы воспитания.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**Цель внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления курса «Я ВЫБИРАЮ ГТО»**— формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки. Эти цели выполняет физкультурный комплекс ГТО.

**Курс «Я ВЫБИРАЮ ГТО» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:**

- 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, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

#### **Программа разрабатывается с учётом следующих принципов:**

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов 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.

### **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я ВЫБИРАЮ ГТО» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

По учебному плану на изучение курса внеурочной деятельности «Я ВЫБИРАЮ ГТО» в 5 классах выделяется **34 часа (1 ч в неделю, 34 учебные недели)**.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Изучение курса внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

#### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Я ВЫБИРАЮ ГТО».**

##### **Личностные результаты:**

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные.**

##### **Ученик научится:**

- способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность – учебную, общественную.
- способность овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решения.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя задачи в учебе и познавательной деятельности.

#### **Познавательные:**

##### **Ученик научится:**

- владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией.
- владение сведениями о роли и значении физической культуры.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- понимание физкультуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни.

#### **Коммуникативные:**

##### **Ученик научится:**

- правилам общения в социальных группах;
- основам бесконфликтного поведения в различных ситуациях;
- умению взаимодействовать на благо себя и группы.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- готовность к сотрудничеству с учениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении.

### **Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:**

- соревнования по различным видам спорта;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности;
- тренировки и сдачу нормативов.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема раздела	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Развитие прыгучести	8	Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8 – 1м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести
2	Гимнастика	9	Правила техники безопасности. Техника выполнения. Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый 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	Изучение строевых приемов, выполнение прыжков через коня

			с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.	
3	Общая физическая подготовка	8	Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4 x 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 x 10 м – 15 м, 3 x 5 м, 3 x 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4 x 9 м, 3 x 10 м, 2 x 3 + 2 x 6 + 2 x 9 м. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Бегуны», «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо».	Упражнения на выносливость и силу
4	Развитие силовых способностей	9	Правила техники безопасности. Техника выполнения. 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,	Выполнение отжиманий, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу

			двух, трёх шагов. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Защита укрепления», «Снайперы», «Город за городом»	
			<b>Всего – 34 часа</b>	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныецифровыеобразовательные ресурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2-3 м разбега	1			04.09	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
2	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами	1			11.09	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
3	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	1			18.09	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>

4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками	1			25.09	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
5	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате	1			02.10	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
6	Прыжок в длину с места с закрытыми глазами	1			09.10	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
7	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе	1			16.10	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
8	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	1			23.10	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лазание по канату	1			13.11	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
10	Акробатические упражнения, упражнения на бревне	1			20.11	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
11	Лазание по канату без помощи ног	1			27.11	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
12	ОРУ. Прыжки через скакалку	1			04.12	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
13	Упражнения на брусьях, на перекладине	1			11.12	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
14	ОРУ. Прыжки через скакалку	1			18.12	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
15	Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки	1			25.12	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
16	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря	1			15.01	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>



17	Лазание по канату без помощи ног	1			22.01	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
18	Челночный бег.	1			29.01	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
19	Упражнения на гимнастической скамье	1			05.02	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
20	Упражнения на турнике	1			12.02	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
21	Упражнения со скакалкой.	1			19.02	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
22	Круговая тренировка	1			29.02	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
23	Круговая тренировка	1			04.03	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
24	Круговая тренировка	1			11.03	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
25	Упражнения на выносливость.	1			18.03	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
26	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке	1			01.04	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
27	Упражнения на гибкость, силовая подготовка	1			08.04	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
28	Лазание по канату	1			15.04	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
29	Упражнения с гантелями, набивными мячами	1			22.04	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
30	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке	1			29.04	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
31	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание	1			06.05	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
32	Упражнения на брусьях	1			13.05	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
33	Упражнения на	1			20.05	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>

	перекладине, упражнения на брусьях					
34	Круговая тренировка на развитие силы	1			27.05	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.

2. Вишневский В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.

3. Патрикеев, А. Ю. «Подвижные игры» . Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.

4. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

#### **ИНТЕРНЕТ**

<http://fizkulturnica.ru/>

<https://yandex.ru/video/>

<https://infourok.ru/>

<https://uchitelya.com>