

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Родионово-Несветайского района
«Авиловская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Авиловская СОШ»)

«СОГЛАСОВАНО»
Педагогическим советом МБОУ
«Авиловская СОШ»
Протокол № 1
от 26. 08. 2026 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказ № 198
от 26. 08 .2026 г.
Директор МБОУ
«Авиловская СОШ»
С.В. Петров

подпись

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Путь к здоровью. Навстречу ГТО»

спортивного направления
Срок реализации программы: 2026-2027 год
для 7 класса
Возраст: 12-13 лет

Составитель:
Петров Сергей Валерьевич,

х. Авилов
2026г.

I. Пояснительная записка

Общая характеристика внеурочного курса «Мир здоровья. Навстречу ГТО»

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом программы воспитания МБОУ «Авиловская СОШ» на 2021-2025 учебные годы, утверждённой приказом №178 от 30.06.21 г.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Мир здоровья(ГТО)» составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ

-

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №

413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. №24480)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022

№ 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413» (Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 №70034).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023

№371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 №74228);

- Устав МБОУ «Авиловская СОШ»;

- Образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Авиловская СОШ», утвержденной 28.08.2023 г. № 137;

- Рабочая программа воспитания МБОУ «Авиловская СОШ» на 2021-2025 учебные годы, приказ №178 от 30.06.21 г.;

- Положение об организации внеурочной деятельности обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Авиловская средняя общеобразовательная школа», утвержденным 24.08.2020 г. № 262;

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ курсов внеурочной деятельности в МБОУ «Авиловская СОШ», утвержденным 24.08.2020 г. № 262;

- План внеурочной деятельности федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования МБОУ «Авиловская СОШ» на 2026-2027 учебный год, утвержденным 26.08.2026 г. № 198;

- Календарный график, расписание внеурочной деятельности МБОУ «Авиловская СОШ» на 2026-2027 учебный год, утвержденными приказом № 118 от 21.07.2026 г.

Основное содержание: одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Особенности реализации программы: Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 2 триместра проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 3 триместра – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Цель курса: 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 РПВД «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».

Основные задачи:

- 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.

Форма реализации курса: спортивная секция.

Основные формы работы на занятии: лекция, демонстрация, урок-соревнование, урок-игра, урок-турнир.

Режим занятий: Согласно плану внеурочной деятельности МБОУ "Авиловская СОШ" на 2026-2027 учебный год, расписанию внеурочной деятельности и календарному графику на 2026-2027уч. г. на изучение курса «**Мир здоровья. Навстречу ГТО**» в7 классе отводится 1 ч в неделю, программа будет пройдена за 34. Продолжительность занятий 45 минут.

Срок реализации программы: со 01.09.2026 г. по 25.05.2027 г.

2. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА

7 класс

Тема раздела	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Легкая атлетика	
Беседа «История создания ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	Раскрывать историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе. Ступени современного ГТО Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.
Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 30 метров. Низкий старт от 5-10м.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Челночный бег 4х10м.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.
Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание.). Смешанное передвижение на 1 км.	
Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.
Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) . Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.	
Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.
Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.
Гимнастика	
Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости.
Гимнастика (акробатические упражнения) . Перекаты и кувырки вперед	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.	
Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед и назад .	

Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений
Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	
Беседа «Этапы развития комплекса ГТО ,зимние виды спорта»	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
Легкая атлетика. Спортивные игры.	
Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	Применяют разученные упражнения для развития силы
Поднимание туловища из положения лежа на спине.	
Поднимание туловища из положения лежа (на время)	
Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с места.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.

Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	Применяют разученные упражнения для развития силы
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. На результат.	
Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты, ловкости и прыгучести.
Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	
«Путешествие по стране ГТО»	Выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО в Соревновательных условиях. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

III. Планируемые 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).

IV.Календарно-тематическое планирование курса

7 класс

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика	8	

1	Беседа «История создания ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Бег 30 метров. Низкий старт от 5-10м.	1	
3	Челночный бег 4х10м.	1	
4	Смешанное передвижение на 1 км.	1	
5	Метание мяча 150гр.на дальность.	1	
6	Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.	1	
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	1	
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1	
	Гимнастика	8	
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1	
10	Перекаты и кувырки вперед:	1	
11	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	
12	Кувырок вперед и назад .	1	
13	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1	
14	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	
15	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	
16	Беседа «Этапы развития комплекса ГТО ,зимние виды спорта»	1	
	Легкая атлетика. Спортивные игры.	18	
17	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	1	
18	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
19	Поднимание туловища из положения лежа (на время)	1	
20	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с места.	1	
21	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	1	
22	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	1	

23	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. На результат.	1	
25	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	1	
26	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	1	
27	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	1	
28	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	1	
29	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1	
30	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1	
31	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1	
32	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1	
33	«Путешествие по стране ГТО»	1	
34	Итоговое занятие	1	

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

5.1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.

3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
2.	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
	Компрессор для накачивания мячей
	Секундомер
	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона
	Пульсометр
	Весы медицинские с ростомером
	Аптечка медицинская
	Брусья гимнастические
	Перекладина гимнастическая
	Скамейка гимнастическая
	Стенка гимнастическая
	Маты гимнастические
	Маты поролоновые
	Скамейка атлетическая наклонная
	Гантели наборные
	Мяч малый 150 г
	Мяч теннисный
	Скакалка гимнастическая
	Палка гимнастическая
	Планка для прыжков в высоту
	Стойка для прыжков в высоту

	Рулетка измерительная 10 м
	Номера нагрудные
	Конусы (оранжевые)
	Фишки
	Флажки стартовые

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

	http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
	http://school30.my1.ru – сайт МОУ «СОШ № 30» г. Сыктывкара		
	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ - сайт Регионального центра тестирования ГТО		
	https://giseo.rkomi.ru/ - ресурс для дистанционных форм обучения		
	http://www.edu.ru – Образовательный портал «Российской образование»		