

Российско - таджикское государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов в
г. Турсунзаде имени Д.И. Менделеева»

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
Протокол №1
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор РТ ГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде
имени Д.И. Менделеева»
М.М.Бендрикова
Приказ № 42/Г от «25» августа 2023 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Готовимся к ГТО»
Направление «Спортивно-оздоровительная деятельность»
для 9 классов
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Маликов Р.Е. – первая квалификационная категория

г. Турсунзаде, 2023г.

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение

Рабочая программа внеурочной деятельности «Готовимся к ГТО» для учащихся 9 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287) с учетом Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 г. №568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г №287»;
- Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. № 37;
- Устава РТГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде им. Д.И. Менделеева»;
- ООП ООО РТ ГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде имени Д. И. Менделеева»;
- Рабочей программы воспитания РТ ГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде имени Д. И. Менделеева».

Срок реализации рабочей учебной программы на 2023/2024 учебный год. Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа: 34 часа в год, 1 час в неделю.

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно–спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные (требуемые) мышечные группы и системы организма, а также от методики проведения внеурочных форм занятий (физкультурно-спортивные занятия во внеурочное время в группах продленного дня, группах общей физической подготовки, учебно-тренировочных секциях по видам спорта, во время систематических самостоятельных занятий).

Цель комплекса ГТО:

- 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.

Задачи:

- 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 преемственность 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.

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

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- формирование ответственного отношения к учению;
- знанию отдельных приемов и техник преодоления конфликтов.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *проявления осознанного стремления к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.*

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- определять и формулировать цель деятельности, составлять план действий по решению проблемы (задачи), ставить новые учебные задачи;
- уметь самостоятельно планировать пути к достижению цели;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *оценивать правильность выполнения действия;*
- *проговаривать последовательность действий во время занятия;*
- *умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.*

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания;
- владение информационными жестами судьи;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *обретение знаний о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физкультуры в организации ЗОЖ;*
- *перерабатывать полученную информацию, делать выводы.*

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- учиться критично относиться к собственному мнению; договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Обучающийся получит возможность научиться:

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- оказание помощи занимающимся при освоении новых двигательных действий;
- осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний;
- соблюдать правила игры и соревнований.

Обучающийся получит возможность научиться:

- формировать навыки о здоровом образе жизни;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- овладению основам технических действий.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№п/п	Название разделов	Форма деятельности	Вид деятельности
1.	Вводные занятия.	Теоретические и практические занятия	Двигательная активность
2.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Теоретические и практические занятия	Двигательная активность
3.	Спортивные мероприятия	Практические занятия	Двигательная активность

4. Календарно-тематическое планирование
2-я ступень
Возрастная группа 15-16 лет (9 класс)

№	Тема урока	Часы	Дата	ЦОР/ЭОР
1/1	Правила техники безопасности и профилактики травматизма. Вид испытаний (тестов). Медленный бег. Подвижные игры с мячом.	1		http://www.school.edu.ru
2/2	Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Техника безопасности на занятиях по стрельбе из пневматической винтовки.	1		
3/3	Наклон вперед из положения, стоя. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (техника выполнения).	1		www.gto.ru
4/4	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Стрельба из пневматической винтовки на 10 м в круговую мишень.	1		
5/5	Круговая тренировка на развитие двигательных способностей. Подвижная игра.	1		www.gto.ru
6/6	История появления ВФСК «ГТО». Пробное тестирование ГТО.	1		http://www.school.edu.ru
7/7	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча.	1		http://www.school.edu.ru
8/8	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1		
9/9	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Стрельба из пневматической винтовки.	1		www.gto.ru
10/10	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры с мячом.	1		www.gto.ru
11/11	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 5 минут.	1		www.gto.ru
12/1	Правила техники безопасности. Передвижение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (техника выполнения). Подвижные игры с мячом.	1		http://www.school.edu.ru
13/2	Сгибание и разгибание рук (техника выполнения). Стрельба из пневматической винтовки. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1		
14/3	Челночный бег 3x10 м. Упражнения для развития силовых способностей. Сгибание и разгибание туловища, лёжа на спине.	1		www.gto.ru
15/4	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1		http://www.school.edu.ru
16/5	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	1		http://www.school.edu.ru
17/6	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1		
18/7	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на скамье. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1		

19/8	Стрельба из пневматической винтовки. Круговая тренировка. Подвижные игры.	1		
20/9	Челночный бег 3*10 м. Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки) и на высокой перекладине (мальчики). Подвижные игры с мячом.	1		www.gto.ru
21/10	Пробное тестирование сдачи комплекса ГТО.	1		www.gto.ru
22/11	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту. Прыжки на скакалке до 5 минут.	1		
23/1	Стрельба из пневматической винтовки. Правила техники безопасности и профилактики травматизма. Медленный бег. Подвижные игры с мячом.	1		
24/2	Наклоны на гимнастической скамье. Отжимания, подтягивания.	1		
25/3	Бег на 100 м. Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1		
26/4	Сгибание и разгибание туловища, лёжа на спине за 1 минуту. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	1		www.gto.ru
27/5	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1		www.gto.ru
28/6	Эстафетный бег с этапами. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1		
29/7	Полоса препятствий. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры.	1		www.gto.ru
30/8	Смешанное передвижение 2 км. Подвижные игры с мячом.	1		
31/9	Пробное тестирование сдачи комплекса ГТО.	1		https://onlinetestpad.com/ru/test/185112-my-gotovy-k-gto
32/10	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту. Прыжки на скакалке до 5 минут.	1		
33/11	Стрельба из пневматической винтовки. Наклоны на гимнастической скамье. Отжимания, подтягивания.	1		http://www.school.edu.ru
34/12	Закрепление пройденного материала.	1		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016.

2. Гурский, А.В. Возвращение ГТО. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. - №4.

3. Инструкция по организации ГТО для учителя физической культуры. – (<http://gigabaza.ru>).

4. Коган О.С. Некоторые медико-биологические аспекты перехода к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. - № 1.

5. Кочетков Владимир. Нужно подготовиться // Физкультура и спорт. 2015. №2.

6. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства

спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1.

7. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) от 11 июня 2014 г. № 540

8. Спирин В.К. Методика подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО. // Физическая культура в школе. 2015. № 6.

9. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне (ГТО)"

10. Методические рекомендации Министерства образования и науки России от 2.12.18г. №08 – 1447 по механизмам учета результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении контроля и промежуточной аттестации обучающихся по предмету «Физическая культура».

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

www.gto.ru - Всероссийский сайт центра тестирования

<https://onlinetestpad.com/ru/test/185112-my-gotovy-k-gto> - Мы готовы к ГТО

<http://www.school.edu.ru> – Российский образовательный портал. Коллекция ЦОР

«СОГЛАСОВАНО»
зам. директора по ВР

«__» _____ 20__ года

**Лист корректировки рабочей программы
(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей
программы)**

по учебному предмету _____

учитель _____

№ урока (ов) по осн. КТП	Дата(ы) по осн. КТП	Дата(ы) фактиче ского проведения	Тема (ы)	Количество часов на данную тему		Причина корректировки, основание	Способ корректировки
				по плану	дано		