

Управление образования администрации МО ГО «Сыктывкар»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

*Рассмотрено:*  
на заседании ШМО учителей  
физической культуры  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022 г.

*Утверждено:*  
приказом директора  
МАОУ «СОШ № 24»  
№ \_\_\_\_ -д от «31» августа 2022 г.  
Е.Ф. Малышевой

*Согласовано:*  
заместителем директора по УР  
Н.Ю. Малыш  
«30» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Навстречу ГТО**

(наименование курса)

**спортивно-оздоровительное**

(направление личностного развития)

**14-15 лет**

(возраст учащихся)

Программу составил(а):  
**Емельянова Лика Олеговна**  
(Ф.И.О. учителя)

г. Сыктывкар, 2022 г.

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности .....	4
Содержание курса внеурочной деятельности.....	5
Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся.....	5
Критерии оценивания достижений результатов курса внеурочной деятельности .....	8
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности .....	8

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» разработана в соответствии с ФГОС ООО, с учетом примерной ООП ООО.

Курс «Навстречу ГТО» своим содержанием сможет привлечь внимание учащихся 7 классов, которым интересна физическая культура. Данный курс направлен на расширение знаний учащихся, повышения уровня физических способностей и развитие основных физических качеств человека.

**Целями** изучения курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» на уровне основного общего образования являются:

1. Популяризация комплекса ГТО в детской и молодежной среде
2. Формирование у учащихся основ здорового образа жизни
3. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной активности
4. Вовлечение обучающихся в социальную практику в сфере физической культуры и массового спорта, развития интереса детей и подростков к комплексу ГТО, систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Достижение цели обеспечивается решением следующих *задач*:

1. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
2. Формирование гражданской и патриотической позиции обучающихся

Курс реализуется в количестве 19 часов. Время для реализации локализуется в зависимости от тем программы и является динамичным: в один месяц может быть реализовано от 1 до 3 часов.

Также курс «Навстречу ГТО» может сочетаться с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, то курс может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, то курс может осуществляться подготовкой к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе гимнастики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ. При этом предпочтения отдаются командным играм, которые требуют взаимодействия между членами команды и способствуют формированию коллективизма, игры, которые требуют четкого соблюдения правил и несоревновательные игры, направленные на сотрудничество, а не на соперничество, т.е. игры оказывающие воздействие не только на физическое развитие школьников, а в первую очередь, на их личность.

**Формы организации занятий:**

1. Лекционное занятие
2. Практическое занятие
3. Игровое занятие

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Физическая культура является обязательной и неотъемлемой частью общего образования на всех уровнях обучения в школе. Обучение физической культуре школе направлено на достижение следующих результатов:

1) *в направлении личностного развития:*

Ученик научится:

1. Осваивать социальные нормы, правила поведения в различных ситуациях, осваивать свою роль на площадке
2. Формировать положительную мотивацию и устойчивый учебно-познавательный интерес к учебному предмету «Физическая культура»
3. Формировать ценность безопасного и здорового образа жизни

2) *в метапредметном направлении:*

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Ученик научится:

1. Самостоятельно ставить цели и задачи перед испытанием (тестом)
2. Оценивать правильность выполнения упражнения
3. Осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении разминочных упражнений

### **Познавательные универсальные учебные действия**

Ученик научится:

1. Определять понятия и термины комплекса ВФСК ГТО
2. Классифицировать информацию, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации информации
3. Устанавливать причинно-следственные связи движения частей тела при тестировании

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Ученик научится:

1. Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.
2. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

3) *в предметном направлении:*

**Ученик на базовом уровне научится:**

1. Выделять исторические этапы развития комплекса «ВФСК ГТО»
2. Раскрывать базовые понятия и термины
3. Разрабатывать содержание упражнений, определять их направленность и значение для организма
4. Анализировать особенность выполнения упражнений, выявлять ошибки и своевременно устранять их

5. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)
6. Выполнять основные технические действия в условиях деятельности
7. Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств и техники освоенных упражнений

#### **Ученик на базовом уровне получит возможность научиться:**

1. Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма
2. Выполнять технико-тактические действия в игровых условиях для развития физических качеств используемых при сдаче нормативов (тестов), а также самостоятельно подбирать упражнения на развитие этих качеств
3. Осуществлять судейство комплекса ВФСК ГТО

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **История возникновения комплекса ГТО**

История возникновения комплекса ГТО

Регистрация участников на сайте.

Работа с информационными источниками, зарисовка основных количественных характеристик, площадки, инвентаря

### **Технические действия и физическая подготовка участников**

Подбор упражнений согласно собственным возможностям, тренировка основных технических действий

### **Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся**

№ раздела, название раздела	Кол-во часов		Основное содержание по темам раздела	Характеристика учебной деятельности ученика
	всего	вт.ч. на практические занятия		
История возникновения комплекса ГТО	1	1	История возникновения комплекса ГТО Регистрация участников на сайте	1. Выделяют исторические этапы развития комплекса ГТО 2. Раскрывают базовые понятия и термины
Технические действия				1. Разрабатывают содержание упражнений,

и физическая подготовка участников				<p>определяет их направленность и значение для организма</p> <p>2. Анализируют особенность выполнения упражнений, выявлять ошибки и своевременно устранять их</p> <p>3. Выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)</p> <p>4. Выполняют основные технические комплексы в условиях учебной и игровой деятельности</p> <p>5. Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств и техники освоенных упражнений</p>
------------------------------------	--	--	--	---

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»			
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание самостоятельной работы учащегося
1.		1	Слушают, отвечают на поставленные вопросы, выполняют регистрацию
2.	Виды тестов.	2	Знакомятся с видами тестов,

	Специальные подготовительные упражнения, общие физические упражнения		пробуют их выполнить, подбирают для себя посильные упражнения
3.	Техника выполнения тестов	2	Ребята подбирают личный инвентарь (где необходимо) работают с общим инвентарем предложенным тестами, без инвентаря
4.	Физические качества, входящие в технику выполнения тестов	2	Ребята пробуют определить физические качества в каждом тестовом нормативе, подобрать упражнения на развитие этого качества, а также игру, которая развивает эти качества
5.	Судейство комплекса ГТО	2	Разбирают технику выполнения каждого теста, разбирают ошибки при выполнении тестирования, учатся заполнять протокол
6.	Оценивание друг друга при выполнении тестов	2	Смотрят на выполнение тестов и наличие ошибок при выполнении
7.	Учебно –тренировочное тестирование	2	Отработка техники выполнения упражнений при выполнении тестов Соблюдение правил выполнения тестов, наличие ошибок
8.	Учебно –тренировочное тестирование	2	Отработка техники выполнения упражнений при выполнении тестов Соблюдение правил выполнения тестов, наличие ошибок
9.	Игра-соревнование	2	Разбиваются на группы (команды), выполняют предложенные тесты, заполняют протокол, считают по бальной системе итоговый результат личный и командный
	Игра-соревнование	2	Разбиваются на группы (команды), выполняют предложенные тесты,

			заполняют протокол, считают по бальной системе итоговый результат личный и командный
--	--	--	---

## **Критерии оценивания достижений результатов курса внеурочной деятельности**

По итогам прохождения курса внеурочной деятельности "Навстречу ГТО" предполагается официально выполнить нормативы комплекса ВФСК ГТО на базе центра тестирования (форму и методы оценивания результатов изучения курса каждый учитель выбирает самостоятельно).

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» реализуется с использованием методического пособия по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: Метод. Пособие / Минспорт России, Москва, 2016. – 210 с.