

Утверждена приказом
Директора школы
№ 193 от «1» сентября 2023года

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Двигательная активность. ГТО»
для обучающихся 5 класса
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Поляничко А.И.
Учитель физической культуры

с. Шумилиха
2023 г.

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Двигательная активность 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 просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223)
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03
- План внеурочной деятельности основного общего образования Шумилихинской СОШ филиала МКОУ «Ребрихинская СОШ»
- рабочая программа воспитания Шумилихинской СОШ филиала МКОУ «Ребрихинская СОШ»

Рабочая программа внеурочного курса «Двигательная активность ГТО» для 5 класса (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы основного общего образования.

Программа внеурочного курса «Двигательная активность ГТО» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Целью обучения внеурочного курса «Двигательная активность 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».

Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по курсу внеурочной деятельности.

Для учащихся в начале учебного года организуется входной контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 2 четверти проводится промежуточный контроль и перед окончанием 4 четверти – 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».

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Место внеурочного курса в учебном плане:

1. На уровне начального общего образования внеурочный курс «Подготовка к сдаче норм ГТО» является курсом по выбору спортивно-оздоровительной направленности.

2. Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного среднего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

3. На изучение внеурочного курса «Подготовка к сдаче норм ГТО» в соответствии с учебным планом основного общего образования отводится 5 класс - 34 часа (1 час в неделю, 34 учебных недели).

4. Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне»

II-III ступень – возрастная группа 9–12 лет, рассчитана на 1 год и имеет объем 34 часа;

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов 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 указываются 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.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» [Текст]: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2017

Перечень электронных источников:

- <http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
- <https://giseo.rkomi.ru/> - ресурс для дистанционных форм обучения.
- <http://www.edu.ru> – Образовательный портал «Российской образование»

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Способы самостоятельной деятельности

Наблюдение за физическим развитием. Подвижные игры. Организация и проведение самостоятельных занятий. Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре.

Раздел 2. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Теория ВФСК «ГТО»

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-3-й ступени

комплекса ГТО, нормативные требования

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Бег с ускорением от 30 до 60 м; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега; метание мяча весом 150г; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 40 м); эстафетный бег.

Упражнения для развития выносливости:

Бег на длинные дистанции (1000м); бег на лыжах на 1 км; кросс на 2 км по пересечённой местности; бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут; прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы:

Подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики) и подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (девочки); сгибание и разгибания рук в упоре лёжа на полу; поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту.

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 гимнастической скамье; наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра.

Раздел 3. Спортивные мероприятия

Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 2-3-й ступени ВФСК «ГТО» – фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

Освоение содержания программы курса обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

1. Личностные образовательные результаты.

Ценности; перечень ценностных понятий, подлежащих освоению обучающимися

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

2. Метапредметные образовательные результаты.

Познавательные:

- Умение извиняться, осознание последствий своих действий для окружающих.
- Умение создавать/преобразовывать модели, схемы, графические формы представления информации для решения учебных и практических задач.
- Умение распознавать и предотвращать потенциально опасную ситуацию.

Коммуникативные:

- Умение аргументировать свою точку зрения на основе осознанных и лично принятых ценностей.
- Умение разрешать противоречия, возникающие в ходе совместной работы.
- Умение учитывать в ходе обсуждения отличную от своей точку зрения.
- Умение применять технику «Активное слушание».
- Умение создавать информационный ресурс разного типа с соблюдением правил информационной безопасности.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 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.
- 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

Регулятивные:

- Умение обнаруживать в ходе деятельности затруднения и понимать их суть, определять пути разрешения (ситуативная рефлексия).
- Умение самостоятельно определять оптимальную последовательность действий (задач) для достижения познавательных целей.
- Умение осуществлять контроль своей деятельности в соответствии с целью и планом.
- Умение с помощью взрослого вносить изменение в план деятельности в соответствии с изменением условий.
- Умение понимать и применять алгоритм действия в критических ситуациях, в ситуации опасности.
- Умение применять заданные критерии и самостоятельно формулировать критерии для оценивания своей и чужой учебной деятельности.
- Умение осуществлять контроль своих действий в соответствии со способом действия.
- Умение организовать свое рабочее место.
- Умение распознавать необходимость помощи другим и оказывать ее.
- Умение признавать и исправлять свои ошибки.
- Умение решать свои проблемы самостоятельно.

- Умение планировать свое время и брать ответственность только за достижимые задачи
- Умение понимать и применять необходимую последовательность действий в незнакомой ситуации.
- Умение самостоятельно вносить изменение в план деятельности в соответствии с изменением условий.
- Умение адекватно реагировать на справедливую и несправедливую критику.
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее аффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

3. Предметные образовательные результаты.

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Тематический план
внеурочного курса «Подготовка к сдаче норм ГТО»
направление спортивно-оздоровительное для обучающихся 5 класса
(1 ч в неделю, всего 34 ч)

Номер раздела, главы, темы	Наименование раздела, главы, темы	Продолжительность изучения в часах	Дата проведения	ЭОР
Раздел 1	Способы самостоятельной деятельности	4 ч		
1	Наблюдение за физическим развитием. Подвижные игры.	1	01.09.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
2	Организация и проведение самостоятельных занятий. Подвижные игры.	1	08.09.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
3	Определение состояния организма. Подвижные игры.	1	15.09.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
4	Составление дневника по физической культуре. Подвижные игры.	1	22.09.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
Раздел 2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	28 ч		
5	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	29.09.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
6	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	06.10.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
7-8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	2	13.10.23 20.10.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
9-10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	2	27.10.23 03.11.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
11-12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	2	10.11.23 17.11.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
13-14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	2	24.11.23 01.12.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru

15-16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	2	08.12.23 15.12.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
17-18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	2	22.12.23 29.12.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
19-22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	4	12.01.24 19.01.24 26.01.24 02.02.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
23-24	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	2	09.02.24 16.02.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
25-26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	2	01.03.24 15.03.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
27-28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	2	22.03.24 29.03.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
29-30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	2	05.04.24 12.04.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
31-32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	2	19.04.24 26.04.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
Раздел 3	Спортивные мероприятия и контроль	2 ч		
33-34	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	2	03.05.24 10.05.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru

Всего: 34 часа