

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

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Двигательная активность. ГТО»
для обучающихся 9 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 9 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 9 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»

V ступень – возрастная группа 16–17 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: 9-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

Восстановительный массаж. Подвижные игры. Банные процедуры. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

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) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Бег с ускорением от 30 до 60 м или 100м; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места толчком двумя

ногами; прыжок в длину с разбега; метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю); техника высокого старта,

стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег.

Упражнения для развития выносливости:

Бег на длинные дистанции (2000-3000м); бег на лыжах на 3 или 5 км; кросс на 3 км или 5000 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. Стрельба (пневматика или электронное оружие)

Упражнения для развития гибкости:

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра.

Раздел 3. Спортивные мероприятия

Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 5-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 эффективные 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 9 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	Восстановительный массаж. Подвижные игры.	1	01.09.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
2	Банные процедуры. Подвижные игры.	1	08.09.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
3	Измерение функциональных резервов организма. Подвижные игры.	1	15.09.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
4	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	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		
5-6	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	2	29.09.23 06.10.23	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
7-8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	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 2000м или 3000м	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 3 км или 5км	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. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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	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	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 3 км или 5 км	4	12.01.24 19.01.24 26.01.24 02.02.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
23-24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	09.02.24 16.02.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
25-26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	2	01.03.24 15.03.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
27-28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	2	22.03.24 29.03.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru
29-30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	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	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	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	2	03.05.24 10.05.24	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru

Всего: 34 часа