

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени Исаевой Антонины Ивановны»**

Пункт 2.1. Основной образовательной программы основного общего образования (в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Название курса внеурочной деятельности: «Игровое ГТО»

5-9 класс

г. Нефтеюганск

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Актуальность* данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### *Цель комплекса ГТО:*

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преимущества в осуществлении физического воспитания населения.

### *Основные задачи комплекса ГТО:*

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

### *Принципы комплекса ГТО:*

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

**Цель программы:** создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Задачи программы:**

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «Игровое ГТО»**

### **Личностные результаты:**

- владение знаниями о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического

состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствованию; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса;

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятия физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

#### **Метапредметные результаты:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;

#### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- приобретение опыта использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; опыта социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «команда-класс», СпартИгр.

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

##### ***Выпускник научится:***

• характеризовать содержательные основы телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуры; параметры физического состояния и развития человека, механизмы и средства воздействия по его

формированию, коррекции и совершенствования; виды, формы и разновидности физкультурно-двигательной деятельности; спортивной тренировки и спортивных соревнований; значение комплекса ГТО и разнообразные игры, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса;

- определять базовые понятия и термины об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

- разрабатывать содержательные основы организации и проведения занятия физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, самостоятельных занятий;

- руководствоваться правилами о способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- формировать ценностное отношение к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- использовать разнообразные игры для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «команда-класс», СпартИгр.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Введение (1ч)**

*Вводное занятие.* Инструктаж по технике безопасности. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах.

### **Знания о физической культуре (3ч)**

*Телесное (соматическое) воспитание.* Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

*Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.* Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

*Спортивная культура и спортивное воспитание.* Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

#### ***Тестирование физических качеств (3ч)***

Контрольные упражнения: бег 30 м (5-6 класс), 60 м (7-9 класс), прыжок в длину с места, поднимание туловища, наклон вперед, подтягивание/отжимание, бег 1500 и 2000 м (5-6 класс), 2000 и 3000 м (7-9 класс).

#### ***Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (6ч)***

*Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50 м:* «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и т.д.); в воде - «Цапли», «Мостик», «Оттолкнись пятками», «Кузнечики», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Мяч в воздухе», «Утки-нырки», «Ныряльщики», «Поднырни», «Торпеды», «Водолазы» др. по выбору.

*Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»:* «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.

*Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г:* «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору.

*Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», школьниками 13-15 лет - «Бег на 2 км или на 3 км», «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, «Следуй за мной», «Метатели», «Силачи», «Ловкие и умелые», др. игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.*

#### ***Подвижные игры с элементами гимнастики (6ч)***

*Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»:* «Тяни в круг», «Удержись в круге», «Бой петухов», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.

*Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»:* «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Скамейка над головой», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору.

*Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»:* «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька-встанька», «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Орешек», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ежик», «Слон», «Футбол на спине» и др. игры по выбору.

#### ***Подвижные игры с элементами лыжной подготовки (2ч)***

*Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на лыжах на 2 км или на 3 км или или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км, или кросс на 3 км по пересеченной местности»:* «Смена лидеров», «Следуй за мной», - «Круговорот», эстафеты встречные и круговые.

#### ***Спортивные и подвижные игры, соревнования (13ч)***

*Социально-ориентирующие игры:* сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

*Инновационные игры,* которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

*Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО.* Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс придумывания игр и совершенствования существующих для использования их в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.

*СпартИгры ГТО:* Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека

ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между классами.

### Тематическое планирование

#### 5-6 класс

№	Раздел	Тема
1	Введение (1ч)	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты
2	Знания о физической культуре (1ч)	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы.
3	Тестирование физических качеств (1ч)	Контрольные упражнения: бег 30 м, прыжок в длину с места.
4	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (3ч)	Подвижные игры на развитие быстроты.
5		Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.
6		Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.
7	Знания о физической культуре (1ч)	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.
8	Спортивные и подвижные игры, соревнования (1ч)	Соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации.
9	Знания о физической культуре (1ч)	Спортивная культура и спортивное воспитание.
10	Подвижные игры с элементами гимнастики (3ч)	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины.
11		Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.
12		Подвижные игры на развитие гибкости.
13	Тестирование физических качеств (1ч)	Контрольные упражнения: поднимание туловища, наклон вперед, подтягивание/отжимание.
14	Спортивные и подвижные игры, соревнования (5ч)	СпартИгры ГТО. Игротека ГТО.
15		СпартИгры ГТО. Игротека ГТО.
16		Соревнования по играм ГТО внутри класса.
17		Социально-ориентирующие игры.
18		Инновационные игры.
19	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки (2ч)	Подвижные игры на развитие выносливости.
20		Подвижные игры на развитие выносливости.
21	Спортивные и подвижные игры, соревнования (2ч)	Соревнования по играм ГТО внутри класса.
22		Соревнования по играм ГТО. Викторина о комплексе ГТО.
23	Подвижные игры с элементами гимнастики (3ч)	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины.
24		Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.
25		Подвижные игры на развитие гибкости.
26	Спортивные и подвижные игры, соревнования (1ч)	Соревнования по играм ГТО внутри класса. Конкурс групп-поддержки.

27	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (3ч)	Подвижные игры на развитие быстроты.
28		Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.
29		Подвижные игры на выносливость.
30	Спортивные и подвижные игры, соревнования (2ч)	Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников.
31		СпартИгры ГТО. Мода ГТО.
32	Тестирование физических качеств (1ч)	Контрольные упражнения: бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики).
33	Спортивные и подвижные игры, соревнования (2ч)	Проведение СпартИгр ГТО между классами.
34		Проведение СпартИгр ГТО между классами.

### 7-9 класс

№	Раздел	Тема
1	Введение (1ч)	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты
2	Знания о физической культуре (1ч)	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы.
3	Тестирование физических качеств (1ч)	Контрольные упражнения: бег 60 м, прыжок в длину с места.
4	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (3ч)	Подвижные игры на развитие быстроты.
5		Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.
6		Подвижные игры на развитие меткости.
7	Знания о физической культуре (1ч)	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.
8	Спортивные и подвижные игры, соревнования (1ч)	Соревнования по играм ГТО внутри класса.
9	Знания о физической культуре (1ч)	Спортивная культура и спортивное воспитание.
10	Подвижные игры с элементами гимнастики (3ч)	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины.
11		Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.
12		Подвижные игры на развитие гибкости.
13	Тестирование физических качеств (1ч)	Контрольные упражнения: поднимание туловища, наклон вперед, подтягивание/отжимание.
14	Спортивные и подвижные игры, соревнования (5ч)	СпартИгры ГТО. Визитная карточка участников.
15		Игротека ГТО. Мода ГТО.
16		Соревнования по играм ГТО внутри класса.
17		Социально-ориентирующие игры.
18		Инновационные игры.
19	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки (2ч)	Подвижные игры на развитие выносливости.
20		Подвижные игры на развитие выносливости.
21	Спортивные и подвижные игры, соревнования (2ч)	Соревнования по играм ГТО внутри класса.
22		Соревнования по играм ГТО. Викторина о комплексе ГТО.
23	Подвижные игры с элементами гимнастики (3ч)	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины.
24		Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.
25		Подвижные игры на развитие гибкости.
26	Спортивные и подвижные игры, соревнования (1ч)	Соревнования по играм ГТО внутри класса. Конкурс групп-поддержки.
27	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (3 ч)	Подвижные игры на развитие быстроты.
28		Подвижные игры на выносливость с проверкой туристских навыков.

29		Подвижные игры на выносливость с проверкой туристских навыков.
30	Спортивные и подвижные игры, соревнования (2ч)	СпартИгры ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство.
31		Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников.
32	Тестирование физических качеств (1ч)	Контрольные упражнения: бег 2000 и 3000 м.
33	Спортивные и подвижные игры, соревнования (2ч)	Проведение СпартИгр ГТО между классами.
34		Проведение СпартИгр ГТО между классами.