

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с:

* Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. (с изменениями и дополнениями от 31.07.20 г. ФЗ-№304);
* требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021г. №287),
* стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.052015 №996-р)
* концепцией духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России;
* санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи С.П.2.4.36-48-20, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (действуют с 01.01.2021, срок действия ограничен 01.01.2027);

на основе:

* учебного плана внеурочной деятельности ООО МБОУ СОШ с.Калинка.

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, целью «Готовься к 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».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

1. увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
2. увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
3. формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
5. соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
6. повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
7. развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
8. подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
9. обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

**Актуальность.**

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен статьи основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

**Практическая значимость.**

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Готовься к ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «Готовься к ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности**по РПВД «Готовься к ГТО»является спортивная секция.

РПВД «Готовься к ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации РПВД «Готовься к ГТО» - 1 год, адресована программа для учащихся 5-9 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 35 часов в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Готовься к ГТО», являются:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

*Регулятивные УУД:*

* умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной 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 оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

*Познавательные УУД:*

* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Коммуникативные УУД:*

* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* 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;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

**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).

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Содержание РПВД «Готовься к ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

**Теория ВФСК «ГТО».**

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

**Физическое совершенствование.**

***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:***бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

***Упражнения для развития выносливости:*** бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

***Упражнения для развития силы:***сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

***Упражнения для развития координационных способностей:***метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

***Упражнения для развития гибкости:***наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

***Соревнования:***выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» –  Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Форма проведения** |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | 1 | лекция, тренировка, соревнования |
| 2. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | лекция, тренировка |
| 3. | Стартовый контроль. | 1 | соревнования |
| 4. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | тренировка |
| 5. | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | лекция,  тренировка |
| 6. | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 2 | тренировка |
| 7. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |
| 8. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | тренировка |
| 9. | Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 | тренировка,  соревнования |
| 10. | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 1 | лекция, тренировка |
| 11. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |
| 12. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | тренировка |
| 13. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | лекция, соревнования |
| 14. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | лекция, тренировка |
| 15. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км. | 2 | тренировка |
| 16. | Промежуточный контроль. | 1 | соревнования |
| 17. | Эстафеты на лыжах. | 1 | соревнования |
| 18. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | соревнования |
| 19. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км | 3 | тренировка |
| 20. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | лекция, тренировка |
| 21. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | тренировка |
| 22. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |
| 23. | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 2 | тренировка |
| 24. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 3 | тренировка |
| 25. | Итоговый контроль. | 1 | соревнования |
| 26. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | соревнования |
| **Итого** | | 35 |  |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Имеется в наличии** | **Необходимо приобрести** |
| **Список литературы для педагога:** | | | |
| 1. | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации  от 17.12.2010 г. № 1897). | 1 | **-** |
| 2. | Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015. | 1 | - |
| 3. | Рабочая  программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс. | 1 | - |
| 4. | Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 | - |
| **Список литературы для учащихся:** | | | |
| 1. | Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ» |  | - |
| 2. | Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ» |  | - |
| **Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:** | | | |
| 1. | Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций) | 1 | - |
| 2. | Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати) | 1 | - |
| **Измерительные приборы:** | | | |
|  | Компрессор для накачивания мячей | 0 | 1 |
|  | Секундомер | 2 | - |
|  | Вертикальная шкала для измерения глубины наклона | 2 | - |
|  | Пульсометр | 0 | 1 |
|  | Весы медицинские с ростомером | 0 | 1 |
|  | Аптечка медицинская | 1 | - |
| **Спортивное оборудование:** | | | |
|  | Брусья гимнастические | 1 | - |
|  | Перекладина гимнастическая | 2 | - |
|  | Скамейка гимнастическая | 3 | - |
|  | Стенка гимнастическая | 6 | - |
|  | Маты гимнастические | 4 | - |
|  | Маты поролоновые | 8 | - |
|  | Скамейка атлетическая наклонная | 0 | 1 |
|  | Гантели наборные | 0 | 10 |
|  | Мяч набивной 1 кг | 10 | - |
|  | Мяч набивной 2 кг | 0 | 10 |
|  | Мяч набивной 5 кг | 0 | 10 |
|  | Мяч малый 150 г | 30 | - |
|  | Мяч теннисный | 30 | - |
|  | Скакалка гимнастическая | 30 | - |
|  | Палка гимнастическая | 30 | - |
|  | Планка для прыжков в высоту | 2 | - |
|  | Стойка для прыжков в высоту | 4 | - |
|  | Рулетка измерительная 10 м | 1 | - |
|  | Номера нагрудные | 10 | - |
|  | Табло перекидное | 1 | - |
|  | Лыжи (с креплением, палками) | 20 | - |
|  | Лыжные ботинки | 20 | - |
|  | Эстафетные палочки | 6 | - |
|  | Конусы (оранжевые) | 16 | - |
|  | Фишки | 50 | - |
|  | Флажки стартовые | 2 | - |
|  | Винтовка пневматическая | 8 | - |
|  | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | 1 | - |
| **Цифровые ресурсы:** | | | |
|  | [http://www.gto.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.gto.ru&sa=D&ust=1550431412113000) – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО. |  |  |
|  | [http://school30.my1.ru](https://www.google.com/url?q=http://school30.my1.ru&sa=D&ust=1550431412115000) – сайт МОУ «СОШ № 30» г. Сыктывкара |  |  |
|  | [http://sgpk.rkomi.ru/gto/](https://www.google.com/url?q=http://sgpk.rkomi.ru/gto/&sa=D&ust=1550431412116000) - сайт Регионального центра тестирования ГТО |  |  |
|  | [https://giseo.rkomi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://giseo.rkomi.ru/&sa=D&ust=1550431412118000) - ресурс для дистанционных форм обучения |  |  |
|  | [http://www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&ust=1550431412120000) – Образовательный портал «Российской образование» |  |  |