Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Красноуральская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района» Оренбургской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом совете  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1  от «25» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  и.о.директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  П.М. Яньшин  Приказ №130  от «25» августа 2023 г. |

**Рабочая программа**

**учебного курса «Я выбираю ГТО»** для обучающихся 5-6 классов

Срок реализации 2 года

**СОСТАВИТЕЛЬ**: Емельянов Д.В.

**с. им. 9 Января 2023**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса «Я выбираю ГТО» (далее РПВД) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего, среднего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций: 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа 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).

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** РПВД «Я выбираю 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 всѐ 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 «Я выбираю 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 «Я выбираю ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности**

РПВД «Я выбираю ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации РПВД «Я выбираю ГТО» – 5 лет, адресована программа для учащихся 4, 5-6,10 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год для 5-6 классов. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.** Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». В конце 2 четверти проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием учебного года проводится итоговый контроль в форме «День здоровья». 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». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО (г.Белебей) для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО 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 «Я выбираю 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, СОО 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 еѐ 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 учѐта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ 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 информационнокоммуникационных 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)

**Учебно-тематический план**

**5,6классы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наимено  вание раздела | 5 кл. | 6 кл. | Количество часов | | Виды деятельности |
| Теория | Практик  а |
|  | Легкая атлетика | 13 | 13 | 1 | 12 | спортивно – оздоровительная |
|  | Гимнастика | 7 | 7 | 1 | 6 | спортивно – оздоровительная |
|  | Лыжная  подготовка | 7 | 7 | 1 | 6 | спортивно – оздоровительная |
|  | Спортивный праздник | 1 | 1 |  | 1 | игровая |
|  | Спортивные игры | 3 | 3 |  | 1 | игровая |
|  | Контрольные испытания | 3 | 3 |  | 3 | спортивно- оздоровительная |
|  | ИТОГО : | 34 | 34 | 3 | 31 |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

* 1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | | Сроки проведения | | Форма |
| План | Факт |
|  | **I четверть (8ч)** | |  | |  |
| 1. | Беседа «История создания ГТО. Ступени современного ГТО». Инструктаж по охране труда . | |  |  | Беседа, демонстрация презентации |
| 2. | Стартовый контроль | |  |  | Контрольные испытания |
| 3 | Развитие двигательных качеств ( бег, метание ). Бег 60 метров. Бег с ускорением. | |  |  | Тренировка |
| 4 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) , Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м. | |  |  | Тренировка |
| 5 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств(бег, метание.).Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лѐжа на низкой перекладине (девочки). | |  |  | Тренировка |
| 6 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) Метание мяча 150гр.на дальность. | |  |  | Тренировка |
| 7 | Спортивный праздник «Мой друг ГТО» | |  |  | Соревнования |
| 8 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | |  |  | Игра, соревнование |
|  | **II четверть (8ч)** | |  | |  |
| 9 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | |  |  | Игра, соревнование |
| 10 | Гимнастика. Инструктаж по охране труда ( акробатические упражнения) . Перекаты и кувырки вперед: | |  |  | Тренировка |
| 11 | Гимнастика ( акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках. | |  |  | Тренировка |
| 12 | Гимнастика ( акробатические упражнения) Кувырки назад в группировке. | |  |  | Тренировка |
| 13 | Гимнастика ( развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку. | |  |  | Тренировка |
| 14 | Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперѐд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | |  |  | Тренировка |
| 15 | Текущий контроль | |  |  | Контрольные испытания |
| 16 | Этапы развития комплекса ГТО ,Зимние виды спорта Олимпийских игр. | |  |  | Беседа, презентация |
|  | **III четверть (10ч)** | |  | |  |
| 17 | Охрана труда на занятиях на лыжах.  Передвижение скользящим шагом(без палок). |  |  |  | Беседа.  Тренировка |
| 18 | Передвижение скользящим шагом(без палок). Игра «Аист». |  |  |  | Тренировка |
| 19 | Попеременный двухшажный ход. Игра « Самокат» |  |  |  | Тренировка |
| 20 | Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра « Самокат» |  |  |  | Тренировка |
| 21 | Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. |  |  |  | Тренировка |
| 22 | Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км. |  |  |  | Тренировка |
| 23 | Бег на лыжах на отрезках **300—500** м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. |  |  |  | Соревнование |
| 24 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |  |  | Турнир |
| 25 | Правила выполнения упражнений . Наклоны вперед из положения стоя |  |  |  | Тренировка |
| 26 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время). |  |  |  | Соревнование |
|  | **IV четверть (8ч)** |  | | | |
| 27 | Охрана труда по легкой атлетике . Прыжки в длину с разбега. Прыжки через небольшие препятствия. |  | |  | Урок-турнир |
| 28 | Прыжки. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление. |  | |  | Тренировка |
| 29 | Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега. |  | |  | Тренировка |
| 30 | Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат. |  | |  | Тренировка |
| 31 | Прыжки в длину с места . |  | |  | Тренировка |
| 32 | Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести. |  | |  | Игра, соревнование |
| 33 | Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости. |  | |  | Соревнование, игра |
| 34 | Спортивный праздник «День здоровья» Промежуточный контроль |  | |  | Контрольные испытания |

* 1. **класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Сроки проведения | | Форма |
|  |  | План | Факт |  |
|  | **I четверть (8ч)** |  | | |
| 1. | Беседа .История развития ГТО в России Ступени современного ГТО». Инструктаж по охране труда на легкой атлетике . |  |  | Беседа, демонстрация презентации |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Стартовый контроль |  |  | |  | Контрольные испытания |
| 3 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ). Низкий старт от 5-10м. Челночный бег 4х10м. |  |  | |  | Тренировка |
| 4 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание.). Смешанное передвижение на 1 км. |  |  | |  | Тренировка |
| 5 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) Метание мяча 150гр.на дальность. |  |  | |  | Тренировка |
| 6 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) . Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера. |  |  | |  | Тренировка |
| 7 | Спортивный праздник «Мой друг ГТО» |  |  | |  | соревнование |
| 8 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. |  |  | |  | Игра |
|  | III четверть 8 ч. |  | | | | |
| 9 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. |  | |  |  | Игра, соревнование |
| 10 | Гимнастика. Инструктаж по охране труда ( акробатические упражнения) .  Перекаты и кувырки вперед, в стойку на лопатках.  Кувырки назад в группировке |  | |  |  | Тренировка |
| 11 | Гимнастика ( акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках. |  | |  |  | Тренировка |
| 12 | Гимнастика ( акробатические упражнения) Кувырок вперед и назад . |  | |  |  | Тренировка |
| 13 | Гимнастика ( развитие силовых способностей и силово выносливости) . Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. | й | |  |  | Тренировка |
| 14 | Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперѐд из положения стоя с прямыми ногами на полу. |  | |  |  | Тренировка |
| 15 | Текущий контроль |  | |  |  | Контрольные испытания |
| 16 | Беседа «Этапы развития комплекса ГТО ,зимние виды спорта с применение лыж. |  | |  |  | Беседа, презентация |
|  | **III четверть (10ч)** |  | | | |  |
| 17 | Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом(без палок). |  | | |  | Беседа, тренировка |
| 18 | Передвижение попеременнымдвухшажным ходом. |  | | |  | Тренировка |
| 19 | Одновременный одношажный ход. |  | | |  | Тренировка |
| 20 | Подъемы в гору « елочкой» |  | | |  | Тренировка |
| 21 | Торможение «плугом», «упором» Дистанция 2 км. |  | | |  | Тренировка |
| 22 | Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км. |  | | |  | Тренировка |
| 23 | Бег на лыжах на отрезках **300—500** м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. |  | | |  | соревнование |
| 24 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения. |  | | |  | Турнир |
| 25 | Наклоны вперед из положения стоя |  | | |  | Тренировка |
| 26 | Поднимание туловища из положения лежа на |  | | |  | Соревнование |
|  | спине. (на время). |  | | |  |  |
|  | **IV четверть (8ч)** |  | | |  |  |
| 27 | Инструктаж по охране труда на легкой атлетике . Прыжки в длину с места. |  | | |  | Беседа.  Спортивный турнир |
| 28 | Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону. |  | | |  | Тренировка |
| 29 | Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону. |  | | |  | Тренировка |
| 30 | Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа на полу. |  | | |  | Тренировка |
| 31 | Смешанное передвижение на 1 км. |  | | |  | Тренировка |
| 32 | Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести. |  | | |  | Спортивные состязания |
| 33 | Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости. |  | | |  | Спортивные состязания |
| 34 | Спортивный праздник «День здоровья» Промежуточный контроль | . | | |  | Контрольные испытания |
|  | **Итого:** |  | | |  | 34ч. |