




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Карымкарская средняя общеобразовательная школа»**

<p><b>Рассмотрено:</b> На заседании МО классных руководителей</p> <p>Протокол № <u>5</u> от « <u>17</u> » <u>05</u> 2023г.</p> <p>Заместитель директора по ВР МБОУ «Карымкарская СОШ»</p> <p> Скородумова О.В.</p>	<p><b>Согласовано:</b> Заместитель директора по ВР МБОУ «Карымкарская СОШ»</p> <p> Скородумова О.В.</p> <p>« <u>17</u> » <u>05</u> 2023г</p>	<p><b>«Утверждаю»:</b> Директор МБОУ «Карымкарская СОШ»</p> <p> Кургунова С.Я. СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА</p> <p>Приказ № 104-од от « <u>16</u> » <u>05</u> 2023г.</p>
---	---	--

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности «ГТО»  
направление: спортивно-оздоровительное  
5-11 класс  
учителя физической культуры  
Капаева Олега Александровича  
I квалификационная категория  
2023-2024 уч.год  
п.Карымкары**

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии

- - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 17.02.2021 № 10-ФЗ, от 24.03.2021 № 51-ФЗ, от 05.04.2021 № 85-ФЗ, от 20.04.2021 № 95-ФЗ, от 30.04.2021 № 114-ФЗ, от 11.06.2021 № 170-ФЗ, от 02.07.2021 № 310-ФЗ, от 02.07.2021 № 351-ФЗ).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 24 марта 2021 года);
  - Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждённая на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2019 г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утверждённой на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 г.»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями от 29.11.2018 № 1439);
- Письмо Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 и Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. №ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 декабря 2015г. № 08-1447 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 апреля 2018 г. № 08-1035 «О порядке проведения самообследования образовательной организации»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 мая 2012г.. № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений» (вместе с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодёжи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- настоящее инструктивно-методическое письмо об организации образовательной деятельности в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа - Югры в 2023-2024 учебном году.

-Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Карымкарская средняя общеобразовательная школа»;

-Основной образовательной программой основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Карымкарская средняя общеобразовательная школа».

Программа внеурочной деятельности в рамках ФГОС, разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования, на основе примерной программы внеурочной деятельности, на основе рабочей программы В. И. Лях, М, Просвещение 2017 Физическая культура 5-11класс.

Настоящая программа соответствует возрасту, направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Актуальность программы.

Создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности. В формировании физически

здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой. Это образовательная программа, ориентирована на достижение результатов определенного уровня.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации, внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Новизной данной программы является то, что в основе лежит индивидуальный подход к каждому обучающемуся который позволит самостоятельно использовать средства физической культуры и спорта для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Окажет помощь в освоении техники выполнения физических и спортивных упражнений, входящих в школьную программу, в подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Программа внеурочной деятельности по ГТО рассчитана на 33 часа, 1 час в неделю.

### **Цель программы:**

Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развития интереса и творческой самостоятельности

### **Задачи программы:**

Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма

Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта

Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роль в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности

Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга

Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Планируемые результаты.**

По окончании курса - должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

По окончании курса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа предусматривает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к формированию жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни. Результат проявляется к приобщению школьниками самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формированию

универсальных двигательных действий, умение составить простейшие комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и свободное время. Оценка уровня физической подготовленности определяется по таблице №1.

Тестирование проводится 2 раза в год (в сентябре и мае) в начале и конце года.

Таблица №1.

Уровень физической подготовленности обучающихся.

№	Физическая способность	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11-12	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			12-13	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
2	Координационные	Челночный 3X10 м, с	11-12	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			12-13	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в места, см	11-12	100	125-145	165-175	100	125-140	155
			12-13	120	130-150	185	120	135-150	160
4	Выносливость	1 километр,	11-12	6,0	5,30	5,10	7,10	6,40	6,10
			12-13	5,50	5,20	5,0	7,0	6,30	6,0
5	Гибкость	Наклон положения	11-12	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			12-13	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6	Силовые	Подтягивание (мальчики)	11-12	1	2-3	4			
			12-13	1	2-3	5			
		Подтягивание низкой (девочки)	11-12				3	6-10	14
		Кол-во раз	12-13				3	7-11	16

**Учебно-тематический план**  
(разработан на 33 часа, 1 час в неделю)

№ тем	Наименование разделов, блоков,	Всего, час	Кол-во часов	
			теория	практика
1	Легкая атлетика	11ч		11
2	Подвижные игры	3ч.		3
3	Гимнастика	4ч.		4
4	Лыжная подготовка	7ч.		7
5	Баскетбол	3ч		3
6	Футбол	6ч		6
7	Теория, тесты; входные, итоговые работы	В процессе занятий		
Всего часов		33 ч.		33

### Расписание занятий на 2023-2024 уч. год.(ГТО)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
ГТО			16.40-17.20				

### Содержание программы

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий, эстафетный бег.

**Подвижные игры.** «Салки», « Гуси-лебеди», «Метко в цель», «Два Мороза», «Запрещенное движение», «Совушка», «Охотники и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Правильный номер», «Удочка», «Вышибалы», «Красный – Белый», «Борьба за мяч», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Ловишка с мячом», «Ловишка» (пятнашки), эстафеты.

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

**Футбол.** Основные правила игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, мини - футбол.

**Баскетбол.** Основные правила игры передвижения, ведение, передачи, броски, защитные стойки, мини – баскетбол.

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля, правило поведения на занятиях ОФП по разделам программы

**Способы физкультурной деятельности.** Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

### **Информационно-методическое обеспечение.**

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5-7-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования . 2014год Москва « Просвещение».

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2017 г.).

3. Планируемые результаты начального общего образования / Под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логи-новой. М.: Просвещение, 2010.

### **Учебные диски.**

1. «Организация спортивной работы в школе» - (компакт-диск) – издательство Учитель 2013.

2. Рабочие программы. Физическая культура.1-11 классы.Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича - (компакт-диск) - издательство «Учитель» 2012

3. Тематическое планирование. Физическая культура (компакт-диск) - издательство «Учитель» 2012



**Календарно-тематический план  
программы «ГТО»  
на 2023-2024 уч. год.**

№ занятия	Даты проведения		Разделы программы	Темы занятий	Кол-во часов
	по плану	по факту			
1	08.09		Легкая атлетика.	Бег 30 м., 60 м., 100 м.	1
2	15.09		Легкая атлетика.	Кроссовая подготовка 500 м, 1000 м., 2000 м.	1
3	22.09		Легкая атлетика.	Метание снаряда на дальность. Прыжки в длину.	1
4	29.09		Легкая атлетика.	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления движения , развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка. Подвижная игра: "Вышибалы".	1
5	06.10		Легкая атлетика.	Эстафетный бег.	1
6	13.10		Легкая атлетика.	Полоса препятствий. Подвижная игра: "Антивышибалы"	1
7	20.10		Футбол.	Правила поведения на занятиях футболом. Игра в футбол.	1
8	27.10		Футбол.	Техника владения мячом. Игра в футбол.	1
9	10.11		Гимнастика.	Подтягивание и отжимание. Силовые упражнения.	1

10	17.11		Гимнастика.	Упражнение на развитие гибкости.	1
11	24.11		Гимнастика.	Наклон из положения сидя, из положения стоя на гимнастической скамейке.	1
12	01.12		Гимнастика.	Акробатика.	1
13	08.12		Гимнастика.	Акробатика. Круговая тренировка	1
14	15.12		Баскетбол.	Техника владения мячом.	1
15	22.12		Баскетбол.	Техника владения мячом.	1
16	12.01		Баскетбол.	Техника владения мячом.	1
17	19.01		Лыжная подготовка.	Передвижение 1 км.на лыжах в медленном темпе.	1
18	26.01		Лыжная подготовка.	Передвижение 2 км.на лыжах в медленном темпе.	1
19	02.02		Лыжная подготовка.	Передвижение 3 км.на лыжах в медленном темпе.	1
20	09.02		Лыжная подготовка.	Прогулка на лыжах.	1
21	16.02		Лыжная подготовка.	Передвижение 1 км. на результат.	1
22	23.02		Лыжная подготовка.	Передвижение 2 км. на результат.	1
23	02.03		Лыжная подготовка.	Передвижение 3 км. на результат.	1
24	09.03		Подвижные игры.	Игры на координацию движений.	1
25	16.03		ОФП	Круговая тренировка.	1
26	23.03		ОФП	Скоростно- силовые упражнения.	1
27	06.04		Легкая атлетика.	Прыжки в длину с места.	1
28	13.04		Легкая атлетика.	Бросок большого мяча на дальность.	1
29	20.04		Легкая атлетика.	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание снаряда на	1

				дальность	
30	27.04		Легкая атлетика.	Общая физическая подготовка.	1
31	04.05		Легкая атлетика.	Эстафетный бег.	1
32	11.05		ГТО	Сдача нормативов ГТ О	1
33	18.05		ГТО	Сдача нормативов ГТО	1

**Список обучающихся по программе ГТО**  
**5-11 класс**

1.	Березин Тимофей Андреевич	30.10.2012
2.	Курильчук Захар Адамович	17.07.2012
3.	Пономаренко Юрий Сергеевич	30.07.2012
4.	Рукин Савелий Павлович	04.09.2012
5.	Минин Андрей Андреевич	14.08.2011
6.	Пономаренко Матвей Николаевич	16.12.2010
7.	Минин Егор Андреевич	20.07.2009
8.	Егорочкин Даниил Сергеевич	19.11.2006
9.	Черепанов Лев Иванович	28.08.2006
10.	Баландюк Виктор Михайлович	11.11.2009
11.	Ткаченко Михаил Игоревич	30.03.2010
12.	Шиканов Даниил Евгеньевич	16.02.2010