

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение МБОУ «Гимназия №8»**

<b>«Рассмотрено»</b> на заседании кафедры протокол № 4 от «27»08 2025г. Зав. МК/МО _____	<b>«Согласовано»</b> заместитель директора по УВР/ УМР _____ «27»08 2025 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ «Гимназия №8» Н.С.Сазонова _____ Приказ №263 от «27»08 2025 г.
--	---	---

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**направленность: Спортивно-оздоровительная  
«Физическая культура «Навстречу ГТО»»**

**5-7 А, Б, В, Г, Д классы**

Составитель: Шапоров А. Ю.  
Учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

Сроки реализации программы: 01.09.2025- 31.05.2026

**г. Рубцовск, 2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности для 5-7-х классов **«Навстречу ГТО»** разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ – 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.08.2017 № 09–1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- СанПиНами 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 N 189 (в редакции изменений N 3, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 N 81);
- Уставом МБОУ «Гимназия №8»;
- ООП ООО МБОУ «Гимназия №8»;
- Положением о внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №8»

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 преемственности 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.

#### **Планируемые результаты:**

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (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.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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.

**Предметные результаты** отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

\*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

\*обучение основам базовых видов двигательных действий;

\*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

\*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

\*выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

\*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

\*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

\*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

\*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

\*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

\*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы

были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

**Принцип демократизации** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

**Принцип гуманизации** педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

**Деятельный подход** заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Интенсификация и оптимизация** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

#### **Через игру и посредством игры делается попытка:**

- 1) использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;
- 2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

#### **При этом учитываются обоснованные в работах проф. В.И. Столярова положения:**

- о тесной связи физического (телесного) воспитания со спортивным и физкультурно-двигательным воспитанием;
- о возможности и необходимости не только приобщения школьников к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом, но также (и даже в первую очередь) использования этих занятий для воспитания целостно развитой личности.

Следовательно, для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке к выполнению норм ГТО и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса ГТО должна быть система комплексного физического воспитания. Такая система позволяет осуществить личностно-ориентированный подход к физическому

воспитанию школьников и к их подготовке выполнения норм комплекса ГТО, к формированию у них телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуры. В рамках данного подхода все нормативы комплекса ГТО и разнообразные игры, соответствующие социально-психологическим особенностям школьников данного возраста, систематизированы и включены в данную программу по формированию выделенных культур.

Программа ВД «**Навстречу ГТО**» может сочетаться с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе гимнастики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ.

При этом предпочтения отдаются командным играм, которые требуют взаимодействия между членами команды и способствуют формированию коллективизма, игры, которые требуют четкого соблюдения правил и несоревновательные игры, направленные на сотрудничество, а не на соперничество, т.е. игры оказывающие воздействие не только на физическое развитие школьников, а в первую очередь, на их личность.

Программа ВД «**Навстречу ГТО**» ориентирована на учащихся основной школы - 5-6 классы и имеет общий объем 34 часа в каждом классе.

Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками так и на неравномерное их распределение с возможностью организовывать занятия крупными блоками — «интенсивами» (например, соревнования между параллельными классами). В этих случаях возможно объединение класса с другими классами школы, занимающимися по сходным программам, и проведение совместных занятий-соревнований.

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

**Категория учащихся:** 5-7 класс

**Сроки обучения:** 34 часа

**Режим занятий:** 1 час в неделю

**Календарно – тематическое планирование  
«Навстречу ГТО»  
(34 часа, 1 час/нед.)  
5 класс**

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Дата (план)	Дата (факт)
1	<b>Легкая атлетика</b>	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры.	1		
2		Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.	1		
3		Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1		
4		Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность	1		
5		ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность	1		
6		ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1		
7		ГТО.Тестирование:2000м. Спортивные игры.	1		
8		ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1		
9		ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1		
10		ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1		
11		ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната	1		
12		ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	1		
13		ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.	1		

14		ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1		
15		ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1		
16		ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1		
17		<b>Тестирование</b> – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»	1		
18		ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1		
19		ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1		
20		Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.	1		
21		Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками	1		
22		Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1		
23		ГТО. Висы и развитие координации.	1		
24		ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты.	1		
25		Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	1		
26		ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1		
27		ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.	1		
28		ГТО. <b>Тестирование</b> - челночный бег 3х10 м.	1		
29		ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.	1		



30		ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты.	1		
31		Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1		
32		ГТО. Бег на 1500м	1		
33		Соревновательные подвижные игры.	1		
34		Тестирование	1		

**Календарно – тематическое планирование  
«Навстречу ГТО»  
(34 часа, 1 час/нед.)  
6 класс**

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Дата (план)	Дата (факт)
1	<b>Легкая атлетика</b>	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры.	1		
2		Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.	1		
3		Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1		
4		Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность	1		
5		ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность	1		
6		ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1		
7		ГТО.Тестирование:2000м. Спортивные игры.	1		
8		ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1		
9		ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1		
10		ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1		
11		ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната	1		
12		ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	1		
13		ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.	1		

14		ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1		
15		ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1		
16		ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1		
17		<b>Тестирование</b> – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»	1		
18		ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1		
19		ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1		
20		Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.	1		
21		Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками	1		
22		Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1		
23		ГТО. Висы и развитие координации.	1		
24		ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты.	1		
25		Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	1		
26		ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1		
27		ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.	1		
28		ГТО. <b>Тестирование</b> - челночный бег 3х10 м.	1		
29		ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.	1		

30		ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты.	1		
31		Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1		
32		ГТО. Бег на 1500м	1		
33		Соревновательные подвижные игры.	1		
34		Тестирование	1		

**Календарно – тематическое планирование**  
**«Навстречу ГТО»**  
**(34 часа, 1 час/нед.)**  
**7 класс**

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Дата (план)	Дата (факт)
1	<b>Легкая атлетика</b>	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры.	1		
2		Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.	1		
3		Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1		
4		Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность	1		
5		ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность	1		
6		ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1		
7		ГТО.Тестирование:2000м. Спортивные игры.	1		
8		ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1		
9		ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1		
10		ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1		
11		ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната	1		
12		ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	1		
13		ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.	1		

14		ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1		
15		ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1		
16		ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1		
17		<b>Тестирование</b> – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»	1		
18		ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1		
19		ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1		
20		Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.	1		
21		Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками	1		
22		Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1		
23		ГТО. Висы и развитие координации.	1		
24		ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты.	1		
25		Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	1		
26		ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1		
27		ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.	1		
28		ГТО. <b>Тестирование</b> - челночный бег 3х10 м.	1		
29		ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.	1		

30		ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты.	1		
31		Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1		
32		ГТО. Бег на 1500м	1		
33		Соревновательные подвижные игры.	1		
34		Тестирование	1		

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение занятий**

#### **Учебно-методический комплект**

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение»
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение
4. Стандарт начального общего образования по физической культуре
5. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин; ВЛАДОС - ПРЕС
6. Журнал «Физическая культура в школе»
7. <https://gto.ru/>
8. infourok.ru

#### **Материально-техническое обеспечение**

1. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
2. Стенка гимнастическая
3. Кегли
4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская

7. Мат гимнастический
8. Обруч пластиковый детский
9. Сигнальные конусы
10. Рулетка измерительная
11. Сетка волейбольная
12. Плавательное оборудование
13. Секундомер
14. Свисток