



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253  
Приморского района Санкт-Петербурга  
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ А. К. Шабанов

**ПРИНЯТО** на заседании  
Педагогического совета ГБОУ № 253  
Протокол №1 от 31.08.2023

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 253  
Приморского района Санкт-Петербурга  
им. капитана 1-го ранга П.И.  
Державина



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**  
Сертификат 01 36 8C B2 7B AB F5 F7 B2 28  
Владелец: Фурсова Надежда Анатольевна  
Действие: с 28.04.2021 по 28.04.2026

Н. А. Фурсова

приказ 255-од от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Мы готовы к ГТО»**

Санкт-Петербург  
2023

**ВВЕДЕНИЕ**

Предлагаемая программа является комплексной по содержанию деятельности и ориентирована на достижение результатов трех уровней<sup>1</sup>:

<i>1 уровень</i>	<i>2 уровень</i>	<i>3 уровень</i>
Приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни. Об основных нормах гигиены тела, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения. Ответственности за свое физическое и душевное здоровье.	Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям.	Приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, готовность выполнять комплекс ГТО.

Программа рассчитана на 34 часа, занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

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** программы «Мы готовы 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;

<sup>1</sup> На основе Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности Электронный ресурс: [http://xn---7sbbadedzpm9anhgcdxi1ct.xn--p1ai/tinybrowser/files/metogu4eckuu-ka6/mp/mp\\_no\\_opr\\_bhepo4hou\\_ge9itejibhoctu.pdf](http://xn---7sbbadedzpm9anhgcdxi1ct.xn--p1ai/tinybrowser/files/metogu4eckuu-ka6/mp/mp_no_opr_bhepo4hou_ge9itejibhoctu.pdf)

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.

Результаты программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы готовы к ГТО» представлены через личностные и метапредметные результаты :

В результате обучения по программе, у учащихся достигаются следующие личностные результаты:

- готовность проявлять устойчивый интерес к занятиям физическими нагрузками;
- готовность использовать креативное мышление и нестандартные подходы в решении поставленных задач;
- готовность к конструктивному диалогу в процессе совместной деятельности;
- уважение к другой позиции в процессе совместной разработки спортивных комплексов;
- мотивация к совершенствованию и готовность вести здоровый образ жизни;
- готовность использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

В результате освоения программы внеурочной деятельности у учащихся будут достигнуты следующие метапредметные результаты:

- готовность самостоятельно определять тему занятий;
- готовность формулировать необходимые задачи для достижения развития двигательных способностей;
- готовность планировать свою деятельность в соответствии с целями и задачами здорового образа жизни;
- готовность планировать время и личностные ресурсы для достижения целей и задач занятий;
- готовность демонстрировать благоприятный коммуникативный имидж;
- готовность выполнять нормативы комплекса ГТО;

- готовность работать в командах и группах в рамках достижения поставленных целей.

В результате обучения по программе «Мы готовы к ГТО» у учащихся достигнуты предметные результаты:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств;
- уметь активно включаться в реализацию здорового образа жизни;
- уметь организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой и активным отдыхом.

#### *Структура занятий в программе.*

Все занятия в рамках программы осуществляются в форме спортивной секции .

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 «Мы готовы 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.

Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Продолжительность занятия в рамках программы – 45 минут.

#### Тематический план программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы готовы к ГТО»

№ п/п	Тема	Форма работы	Всего часов	Оценка образовательных результатов
-------	------	--------------	-------------	------------------------------------

1	Физические качества, техника безопасности на занятиях.	Дискуссионное занятие с применением элементов викторины	1	Опрос учащихся
2	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	Практическое занятие в спортивном зале. Беседа	10	Выполнение нормативов. Опрос учащихся
3	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	Практическое занятие в спортивном зале. Беседа	10	Выполнение нормативов Опрос учащихся
4	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	Практическое занятие в спортивном зале. Беседа	10	Выполнение нормативов Опрос учащихся
5	Резерв		3	
	ИТОГО:		34	

#### Тематический обзор:

- 1. Физические качества, техника безопасности на занятиях.** Физические качества человека это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения. Правила техники безопасности на уроке физкультуры представляют собой системы комплексных мер по обеспечению безопасного занятия спортом в учебных заведениях, такие правила регламентируются законодательством об образовании и представляют собой комплекс рекомендаций в зависимости от определенного вида занятий спортом. В итоге, техника безопасности на физкультуре является залогом кардинального снижения вероятности получения травмы или иного вреда здоровья.
- 2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.** Быстрота - это физическое качество, которое характеризуется скоростью реакции на определенный сигнал, быстротой мышечных сокращений при выполнении двигательного действия. Быстрота как физическое качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с

определенной частотой и импульсивностью. Многочисленными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека.

**3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.** К числу скоростно-силовых способностей относят: – быстрая сила, которая характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины; Взрывная сила – способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях и т.д.). В случае преодолевающей работы под силами сопротивления понимаются силы, направленные против движения (жим штанг от груди); при уступающей работе – действующие по ходу движения (опускание штанги на грудь). Преодолевающий и уступающий режимы объединяются понятием "динамический" режим. Скоростно-силовые – способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечных сокращений.

**4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.** Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» подразумевает под собой суммарную подвижность в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам принято употреблять понятие «подвижность». К примеру, «подвижность в коленных суставах». Гибкость тела человека не является одинаковой во всех суставах. Человек, выполняющий шпагат, может с трудом сесть на шпагат. Кроме того, в зависимости от вида тренировок гибкость различных суставов может увеличиваться. Также для отдельного сустава гибкость может быть различной в разных направлениях.

Существуют 3 разновидности гибкости, каждая из которых может быть у человека развита в большей или меньшей степени.

*Алгоритм проведения занятия:*

- учащиеся в мини-группах проводят разминку на основные группы мышц
- после проведения разминки, всей группой обсуждаем последовательность выполнения тех или иных физических упражнений
- по окончании обсуждения, отрабатываем выполнения физических упражнений
- проводится заминка, подвижная игра по желанию учащихся.

В программе предусмотрено использование электронных образовательных ресурсов и цифровых технологий:

- Видео –контент (использование видео роликов о правильном выполнении нормативов) <https://gto.ru/#gto-method>

В программе предусмотрено использование чата – беседы участников программы в целях оперативного обмена информацией, координации участия в тестировании ГТО.

### Оценка результатов

В ходе оценивания образовательных результатов (личностных, метапредметных) используется метод «педагогического наблюдения»

#### Бланк педагогического наблюдения

	<i>Критерии оценивания</i>	<i>Начало года (Ф.И.О. учащихся)</i>	<i>Конец года (Ф.И.О. учащихся)</i>
<i>1 уровень</i>	свободно приводит примеры о правилах здорового образа жизни		
	объясняет и аргументирует технику безопасности на занятиях и правила бесконфликтного поведения		
<i>2 уровень</i>	демонстрирует мотивацию к ведению здорового образа жизни демонстрирует мотивацию к занятием физической культурой и спортом		
<i>3 уровень</i>	Проявляет интерес самостоятельно принимать участие в тестировании ВСФК ГТО		

*Оценивание в баллах:*

**1 балл** – незначительное проявление критерия

**2 балла** – участвует, проявляет активность в зависимости от ситуации

**3 балла** – активное участие, демонстрирует потребность в социальном служении и добровольчестве.

**Литература:**

1. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1—11 классы. Учебно-методическое пособие"// Дрофа -2018.
2. Сорокин А.Б. ГТО. Мы продолжаем движение! //Цитата плюс-2015
- 3.Васильева Н.В., Колесникова М.Г., Попова Е.В. Урок физкультуры, как урок здоровья: учебно-методическое пособие для руководителей образовательных учреждений, учителей физкультуры, методистов по физкультуре- СПб.;СПб АППО, 2017.-70 с.