

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Данная программа составлена с целью планирования, организации, коррекции и управления учебным процессом в рамках внеурочной деятельности **«Готовимся к сдаче норм ГТО»** в 9 классах МБОУ СОШ № 25 им. Героя Советского Союза А. Е. Остаева.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данная программа курса внеурочной деятельности **«Готовимся к сдаче норм ГТО»**предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 13 до15 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

**Цель**курса внеурочной деятельности «Готовимся к сдаче норм ГТО» - формировать разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; развивать устойчивые мотивы и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии фи­зических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные **задачи**курса:

* укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
* подготовить обучающихся различных возрастных групп (от 13 до15 лет) к выполнению установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
* воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса «ГТО» в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, лежащего в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, который определяет распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* усиление оздоровительного эффекта, который достигается в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соблюдении режима дня, са­мостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане**.

Согласно учебному плану МБОУ СОШ № 25 на 2022-2023 учебный год на внеурочную деятельность «Готовимся к сдаче норм ГТО» отводится 17 часов (из расчёта 1 учебный час в неделю) для учащихся 9 классов.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**«Подготовка к сдаче норм ГТО»

**Личностные универсальные учебные действия**

*В рамках когнитивного компонента будут сформированы:*

- историко-географический образ, в том числе представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;

- образ социально-политического устройства – представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников,

- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;

- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;

- освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;

- ориентация в системе моральных норм и ценностей;

- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;

- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе, знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

*В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:*

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;

- уважение истории, культурных и исторических памятников;

- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;

- уважение и принятие других народов России и мира, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;

- уважение личности и ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;

- уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;

- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;

- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

*В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:*

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;

- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;

- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;

- умение строить жизненные планы с учетом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий.

- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;

- готовность к выбору профильного образования;

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интересов учения;

- готовности к самообразованию и самовоспитанию;

- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;

- компетентности в реализации снов гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам другим, выражающегося в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

- планировать пути достижения целей;

- устанавливать целевые приоритеты;

- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;

- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение действия;

- овладеть основами прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

*Выпускник получит возможность научиться****:***

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;

- построению жизненных планов во временнớй перспективе.

- при планировании достижения целей учитывать условия и средства их достижения;

- из выделенных альтернативных способов достижения цели выбирать наиболее эффективный;

- овладеть основами саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, которая направлена на достижение поставленных целей;

- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;

- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;

- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;

- овладению основами саморегуляции эмоциональных состояний;

- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности

- уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;

- уметь аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.

- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владение устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;

- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

- управлять поведением партнера, осуществляя контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать;

- уметь работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

- владеть основами коммуникативной рефлексии;

- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

- отображать в речи (описание, объяснение) содержания совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи; так и в форме внутренней речи.

*Выпускник получит возможность научиться****:***

- учитывать и координировать различные позиции других людей, которые отличаются от собственной, в сотрудничестве;

- учитывать разные мнения и интересы и уметь обосновывать собственную позицию,

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- уметь продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);

- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;

- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований действий, как партнера, так и собственных действий;

- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнеру как ориентиры для построения действия;

- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументации своей позиции, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;

- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого; адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

- уметь устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;

- в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

**Познавательные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;

- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- давать определение понятиям;

- устанавливать причинно-следственные связи;

- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;

- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;

- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);

- строить логическое рассуждение, которое включает установление причинно-следственных связей;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;

- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий,

- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и строить обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- основам рефлексивного чтения;

- ставить проблему, аргументировать ее актуальность;

- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;

- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;

- организовывать исследование с целью проверки гипотез;

- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Лёгкая атлетика.   
Бег.   
Прыжки в длину.   
Метание мяча.   
Гимнастика.   
Развитие двигательных качеств.   
Развитие скоростно-силовых способностей.   
Развитие силовых способностей.   
Развитие координационных способностей. Развитие прыгучести.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**9 класс (17 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | **Основные виды деятельности учащихся** |
| 1 | Легкая атлетика | 5 | Выполнение специальных беговых упражнений, бег на длинные дистанции, бег 500м, 1000м |
| 2 | Развитие силовых способностей | 4 | Выполнение круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу, отжиманий, подтягиваний |
| 3 | Гимнастика | 4 | Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса, на гибкость |
| 4 | Развитие прыгучести | 4 | Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести |
| Всего | | 17ч |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**курса внеурочной деятельности**«Готовимся к сдаче норм ГТО»

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| **Раздел «Легкая атлетика» (5часов)** | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ.Бег 1000 м, челночный бег 3\*10 м |  |  |
| 2 | Прыжок в длину с места, бег 60 м |  |  |
| 3 | ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости |  |  |
| 4 | Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон |  |  |
| 5 | Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м) |  |  |
| **Раздел «Развитие силовых способностей» (4 часа)** | | | |
| 6 | Инструктаж по ТБ.Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке |  |  |
| 7 | Круговая тренировка на развитие силы |  |  |
| 8 | Прыжки через скакалку. Силовая подготовка |  |  |
| 9 | Лазание по канату |  |  |
| **Раздел «Гимнастика» (4 часа)** | | | |
| 10 | Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке |  |  |
| 11 | Элементы акробатики. Упражнения на гибкость |  |  |
| 12 | Упражнения для мышц брюшного пресса. |  |  |
| 13 | Круговая тренировка на развитие гибкости и пресса |  |  |
| **Раздел «Развитие прыгучести» (4 часа)** | | | |
| 14 | Инструктаж по ТБ.Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами |  |  |
| 15 | Соревнования по прыжкам в длину и в высоту |  |  |
| 16 | Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате |  |  |
| 17 | Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ**

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических ВУЗов. - М.: Академия, 2000

2. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР **-**М.: Просвещение, 1988

3. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. Настольная книга учителя физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1998

4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО – М.: Просвещение, 2016

5. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры - М.: Просвещение, 1986

6. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. Учебно-методическое пособие – М.: Дрофа, 2016

7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания. Монография – Саратов: Наука, 2013

8. http://www.gto.ru/ - официальный сайт ВФСК ГТО

**Материально-техническое обеспечение**

Скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастические маты, перекладина, канат, обручи.

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Виды испытаний**  **(тесты)** | **Нормативы** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | | | | | **Девочки** | | | | | | |
| **Бронзовый знак** | | **Серебряный знак** | | | | **Золотой знак** | | **Бронзовый знак** | | **Серебряный знак** | | | **Золотой знак** | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м (с) | | 10,0 | | 9,7 | | 8,7 | | | 10,9 | | 10,6 | | | 9,6 | |
| 2. | | Бег на 2 км (мин, с) | | 9.55 | | 9.30 | | 9.00 | | | 12.10 | | 11.40 | | | 11.00 | |
| или на 3 км | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | | - | | - | | | - | |
| 3. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 4 | | 6 | | 10 | | | - | | - | | | - | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | - | | - | | - | | | 9 | | 11 | | | 18 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | - | | - | | - | | | 7 | | 9 | | | 15 | |
| 4. | | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | | Касание пола пальцами рук | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | | | 330 | 350 | | | 390 | | | 280 | | | 290 | | 330 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | 175 | 185 | | | 200 | | | 150 | | | 155 | | 175 | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | | 30 | 36 | | | 47 | | | 25 | | | 30 | | 40 | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | | 30 | 35 | | | 40 | | | 18 | | | 21 | | 26 | |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | | 18.45 | 17.45 | | | 16.30 | | | 22.30 | | | 21.30 | | 19.30 | |
| или на 5 км (мин, с) | | | 28.00 | 27.15 | | | 26.00 | | | - | | | - | | - | |
| или кросс  на 3 км по пересеченной местности\* | | | Без учета времени | Без учета времени | | | Без учета времени | | | Без учета времени | | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| 9. | Плавание  на 50 м (мин, с) | | | Без учета времени | Без учета времени | | | 0.43 | | | Без учета времени | | | Без учета времени | | 1.05 | |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | | | 15 | 20 | | | 25 | | | 15 | | | 20 | | 25 | |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | | | 18 | 25 | | | 30 | | | 18 | | | 25 | | 30 | |
| 11. | Туристский поход с проверкой  туристских навыков | | | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | | | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | | | 11 | | | 11 | | | 11 | | 11 | | | 11 | | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | | 6 | | | 7 | | | 8 | | 6 | | | 7 | | 8 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.