

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Московской области**  
**Одинцовский городской округ Московской области**  
**МБОУ ОЦ "БАГРАТИОН"**

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета  
МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»

Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»  
\_\_\_\_\_ Семирова А.Н.

Приказ № 233/1 от 28.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ГТО»**

для обучающихся 9 классов  
на 2024 – 2025 учебный год

Составитель программы:  
учитель физической культуры Федотова Д.Е.

**Одинцово 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «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**:

- увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- 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 всё 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 стать 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 5-9 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 45 минут, всего 34 часа в год для 5-8 классов, 33 час – для 9 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 триместра 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 для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ 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 её 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 учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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).

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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

### Учебно-тематический план 9 класс (34 часа)

| <i>№</i> | <i>Тема</i>                   | <i>Количество часов</i> | <i>Основные виды деятельности учащихся</i>                                                  |
|----------|-------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Легкая атлетика               | 9                       | Выполнение специальных беговых упражнений, бег на длинные дистанции, бег 500м, 1000м        |
| 2        | Развитие силовых способностей | 9                       | Выполнение круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу, отжиманий, подтягиваний |
| 3        | Лыжная подготовка             | 8                       | Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета                                             |
| 4        | Развитие прыгучести           | 8                       | Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести     |
| Всего    |                               | 34                      |                                                                                             |

# IV СТУПЕНЬ

9 класс

## 1. Виды испытаний (тесты) и нормы

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

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

| №<br>п/п                                         | Наименование разделов и тем                                                        | Дата |      |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
|                                                  |                                                                                    | план | факт |
| Раздел «Легкая атлетика» (9 часов)               |                                                                                    |      |      |
| 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                                                | Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции     |      |      |
| 5                                                | Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон                            |      |      |
| 6                                                | Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон      |      |      |
| 7                                                | Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту                 |      |      |
| 8                                                | Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)                         |      |      |
| 9                                                | Бег по дистанции, финиширование                                                    |      |      |
| Раздел «Развитие силовых способностей» (9 часов) |                                                                                    |      |      |
| 10                                               | Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке      |      |      |
| 11                                               | Упражнения на брусьях                                                              |      |      |
| 12                                               | Круговая тренировка на развитие силы                                               |      |      |
| 13                                               | Упражнения с гантелями, набивными мячами                                           |      |      |
| 14                                               | Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке                         |      |      |
| 15                                               | Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание                              |      |      |
| 16                                               | Упражнения на гибкость, силовая подготовка                                         |      |      |
| 17                                               | Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях                                   |      |      |
| 18                                               | Лазание по канату                                                                  |      |      |
| Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)             |                                                                                    |      |      |
| 19                                               | Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода |      |      |
| 20                                               | Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой»                                                   |      |      |
| 21                                               | Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант)              |      |      |
| 22                                               | Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»                                   |      |      |
| 23                                               | Торможение «плугом», упором                                                        |      |      |
| 24                                               | Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км                            |      |      |

|                                               |                                                                                      |  |  |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 25                                            | Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода |  |  |
| 26                                            | Прохождение дистанции 2 км                                                           |  |  |
| <b>Раздел «Развитие прыгучести» (8 часов)</b> |                                                                                      |  |  |
| 27                                            | Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега                          |  |  |
| 28                                            | Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами                              |  |  |
| 29                                            | Соревнования по прыжкам в длину и в высоту                                           |  |  |
| 30                                            | Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре)                                      |  |  |
| 31                                            | Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками                               |  |  |
| 32                                            | Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку                    |  |  |
| 33                                            | Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате                   |  |  |
| 34                                            | 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