



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ № 1» г. Сыктывкара  
«Сыктывкар» кар кытшын муниципальной юкбндлн администрацияса  
йбзбс велдбдмбн веськбдланн «1 №-а лицей»  
Сыктывкарса муниципальной ашбдрлуне велддан учреждение

Рассмотрено  
На МО классных руководителей  
Протокол № 1  
от « 30 » *август* 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Лицей № 1» г.  
Сыктывкара  
*Н.А. Полонская*  
« 2 » *сентября* 2024 г.  
Приказ № *240*  
от *02.09.2024 г.*

**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности  
**«Навстречу ГТО»**  
**Направление программы: спортивно-оздоровительное**  
для учащихся 5-9 классов  
срок реализации 1 год

Составители программы:  
Учителя физической культуры,  
Андреанов А.В., Попов С.М.

Сыктывкар  
2024 г.  
1

### **Пояснительная записка**

По результатам многочисленных опросов современные подростки довольно высоко ставят ценность здоровья. Но попытки ряда исследователей заглянуть чуть глубже, выявить, для чего молодому поколению нужно здоровье, в чем они видят его смысл, показывают, что многие подростки рассматривают здоровье как возможность безнаказанно получать все возможные удовольствия от жизни, буквально: курить, выпивать, «отрываться» на дискотеках, в ночных клубах и залах игровых автоматов, подолгу «зависать» у компьютера, вести свободную жизнь, рисковать в экстремальном спорте, экспериментировать с психоактивными веществами — и не испытывать никаких неприятных ощущений, не сталкиваться с отрицательными последствиями своих действий. Подобная трактовка ценности здоровья вряд ли может быть признана конструктивной как для человека, так и для общества.

В такой ситуации становится всё более необходимым делать акцент на формировании у учащихся активистской культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагающей:

- интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие спортивные результаты;
- знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
- умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия спортом своё ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т. д.).

Данная программа представляет собой организацию внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся основной ступени общего образования.

Реализация программы происходит в течение одного учебного года.

#### **Программа предусматривает следующие цели:**

- во-первых, способствовать освоению подростками основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, — в первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- во-вторых, способствовать развитию позитивного отношения подростков к базовым ценностям современного российского общества — в первую очередь к таким ценностям, как человек, здоровье, природа, труд, семья, Отечество;

• в-третьих, способствовать приобретению школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

**В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:**

1. Мобилизация необходимых для осуществления спортивно-оздоровительной деятельности учащихся кадровых, материально-технических, финансовых, средовых ресурсов;
2. Мотивирование учащихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
3. Формирование и развитие подростковых общностей и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности;
4. Обучение подростков способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
5. Помощь подросткам в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

**Программа основывается на принципах:**

- **природосообразности** - предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность учащихся основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и воз" расту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя. Возрастосообразность — одна из важнейших конкретизаций принципа природосообразности. На каждом возрастном этапе, в том числе в подростковом возрасте, перед человеком встаёт ряд специфических задач, от решения которых зависит его личностное развитие. Это естественно-культурные (достижение определённого уровня биологического созревания, физического и сексуального развития), социально-культурные (познавательные, морально-нравственные, ценностно-смысловые), социально-психологические (становление самосознания личности, её самоопределение в жизни) задачи.

- **культуросообразности** - предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность учащихся должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими спортивным и здоровьесберегающим традициям тех или иных регионов, не противоречащими общечеловеческим ценностям. В соответствии с принципом культуросообразности перед педагогом стоит задача введения юных людей в различные пласты физической и спортивной культуры этноса, общества и мира в целом. Необходимо, чтобы спортивно-оздоровительная деятельность помогала растущему человеку ориентироваться в тех изменениях, которые постоянно происходят в нём самом, в сфере спорта, культуры здоровья, в окружающем его мире.

-коллективности - предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых общностях, детско-взрослых коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, могут создавать условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

-диалогичности - предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта (ценностями, выработанными историей культуры конкретного общества; ценностями, свойственными субъектам образования как представителям различных поколений и субкультур; индивидуальными ценностями конкретных субъектов образования). Диалогичность воспитания не предполагает равенства между педагогом и учащимися. Это обусловлено возрастными различиями, неодинаковостью жизненного опыта, асимметричностью социальных ролей. Но диалогичность требует не столько равенства, сколько искренности и взаимного понимания, признания и принятия.

-патриотичности - предусматривает обеспечение субъективной значимости для подростков идентификации себя с Россией, народами России, российской культурой. Реализация принципа патриотической направленности в программе внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых явлений и предметов; стимулирование переживаний, которые выступают регуляторами конкретных действий, ориентируют субъекта на действия, приносящие благо Отчеству; собственных действий школьника по отношению к Отечеству).

-проектности - предполагает последовательную ориентацию всей деятельности педагога на подготовку и «вы» ведение» подростка в самостоятельное проектное действие, развёртываемое в логике замысел — реализация — рефлексия. В ходе проектирования перед человеком всегда стоит задача представить себе ещё не существующее, но то, что он хочет, чтобы появилось в результате его активности. Это может быть и некоторое событие, и некоторый предмет, — главное, что он должен себе представить, что это должно быть и чем это должно быть для него. Если ему некто предварительно задал то, к чему он должен прийти, и он в этом не может ничего изменить, то для него нет проектирования. Он может программировать свои шаги, может составлять план исполнения, но собственно проектировать он в таком случае ничего не будет. В логике действия данного принципа в программе предусматриваются спортивно-оздоровительные социальные и экзистенциальные проекты. Социальные проекты преобразовывают общности и общество, вносят позитивные изменения в окружающую социальную среду за счёт реализации социальных

инициатив. Социальные проекты конструируются вокруг таких ценностных ориентиров, как: коммуникабельность — лёгкость вступления в межличностное общение, инициатива на начальном этапе взаимодействия; предприимчивость — способность своевременно решать актуальные задачи, субъективное ощущение свободы в решении актуальных задач, находчивость, практичность, обладание практической сметкой, изобретательностью и энергией, способность изыскивать возможности и идти на преднамеренный риск; самостоятельность — независимость, свобода от внешних влияний, принуждений, от посторонней поддержки, возможность проявления субъектом своей воли, отсутствие ограничений и стеснения; организационная и управленческая компетентность — знания, опыт по образованию социальной структуры, привлечению ресурсов, координации действий отдельных элементов системы, достижение взаимного соответствия функционирования её частей в процессе решения какой-либо задачи; конвенциональность — стремление к добровольному соглашению субъектов на предмет принимаемых на себя обязательств; законность (легальность) — стремление действовать в рамках устанавливаемых государством пределов, готовность взять на себя определённые обязательства и не нарушать их. Экзистенциальные проекты — проекты собственного бытия, существования, проекты самовоспитания, ценностно" смыслового самоопределения, выбора варианта жизни (В.Н. Дружинин). В спортивно-оздоровительной деятельности эти проекты имеют особое значение, они связаны с преодолением физических трудностей и ограничений, с расширением границ человеческих возможностей, с одухотворением телесности.

**-поддержки самоопределения воспитанника** - процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о себе».

Основная идея программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности подростков состоит в том, что внеурочная деятельность нацелена в первую очередь на духовно-нравственное развитие и воспитание школьника, а уже потом — на развитие специальных предметных компетенций спортивно-физкультурного характера. Именно поэтому внеурочная деятельность строится вокруг доступных и довольно синтетических видов спортивных занятий. Программа является модульной и состоит из 4 модулей (общим объёмом 170 часов), каждый из которых предполагает организацию определённого направления спортивно-оздоровительной деятельности учащихся, подростков. Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов. Программа предполагает, как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте — 5 часов в неделю), так и возможность организовывать занятия крупными блоками — «интенсивами»

(например, сборы, слёты, соревнования, «погружения», фестивали, походы, смотры и т. п.).

**Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:**

- личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, личностные качества;
- метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания.

### Планируемый результат УУД

Вид УУД	Ожидаемый результат
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> -личностные</li> <li><input type="checkbox"/> -регулятивные</li> <li><input type="checkbox"/> -познавательные</li> <li><input type="checkbox"/> -коммуникативные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> -готовность учащихся сориентироваться в нравственных нормах и правилах, выработать свою жизненную позицию в отношении мира.</li> <li><input type="checkbox"/> -способность к планированию, контролю, коррекции своих действий и оценки своей успешности.</li> <li><input type="checkbox"/> -умение преобразовывать информацию из одной формы в другую, искать и исследовать информацию, делать выводы.</li> <li><input type="checkbox"/> -правильно выражать свои мысли, эффективно сотрудничать, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</li> </ul>
Личностный результат	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами
Метапредметный результат	Бережное отношение к своему

	здоровью, Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, укрепления и сохранения его
Предметный результат	Выполнять нормативы физической подготовки
Коммуникативный результат	Правильно выражать свои мысли, эффективно сотрудничать, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), объяснять свою позицию по вопросам здорового образа жизни (ЗОЖ);

### **Прогнозируемые результаты реализации программы**

Воспитательные результаты внеурочной деятельности учащихся распределяются по трём уровням.

**1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, к людям других поколений и других социальных групп; о российских традициях памяти героев Великой Отечественной войны; о фашизме и механизмах влияния фашистской идеологии на массовое сознание; о современных СМИ, о международном экологическом движении; о христианском мировоззрении и образе жизни; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации; о логике и правилах проведения научного исследования; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе.

**2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к родному Отечеству, родной природе и культуре, труду, знаниям, миру, людям иной этнической или культурной принадлежности, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

**3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):** школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности; опыт публичного выступления по проблемным вопросам; опыт природосберегающей и природоохранной деятельности; опыт охраны памятников истории и культуры; опыт

интервьюирования и проведения опросов общественного мнения; опыт общения с представителями других социальных групп, других поколений, с участниками и очевидцами Великой Отечественной войны; опыт волонтерской деятельности; опыт заботы о малышах и организации их досуга; опыт самостоятельной организации праздников и поздравлений для других людей; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

**Критерии эффективности ожидаемых результатов:**

- количественный и качественный показатели участия учащихся в спортивных кружках и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;
- включенность родителей в спортивно-массовые мероприятия лицея;

**Основные модули программы**

1. Навстречу ГТО.
2. Организация и проведение спортивно-патриотических мероприятий в школе.
3. Социально значимая деятельность акции, проекты.
4. Спортивно-оздоровительная деятельность (спортивные игры в ДОЛ).

**Учебно-тематическое планирование**

№	Название раздела	Общее количество часов	Теория	Практика	Виды занятий
<b>1</b>	<b>Навстречу ГТО</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
1.1	История ГТО Изучение правил и техники безопасности во время спортивных мероприятий	1	1		Инструктажи перед мероприятиями Презентация
1.2	Ознакомление с нормами по ФСК «ГТО»	1	1		Спортивная викторина
1.3	ОФП	3	1	2	Спортивное групповое занятие по ОФП
1.4	Мониторинг физической подготовленности учащихся	1		1	Опрос, анкетирование
1.5	Сдача норм ГТО	3		3	Фестиваль,



	Подведение итогов				торжественное вручение знаков отличия, оформление стенда
<b>2</b>	<b>Организация и проведение спортивно-патриотических мероприятий в школе</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
2.1	День здоровья, квест с родителями	2		2	Походы на лыжную базу, походы на каток), игра по станциям
2.2	«Лыжня зовёт»	2		2	Соревнования по лыжным гонкам
2.3	Участие в параде на 9 мая	2		2	Строевой сбор
2.4	Эстафета Победы	2		2	Соревнование по лёгкой атлетике
<b>3</b>	<b>Социально значимая деятельность. Социальные проекты, акции</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
3.1	Проект «Цикл бесед: «Распорядок дня и двигательный режим школьника», «Оказание первой медицинской помощи», «О физическом развитии и закаливании»».	3	3		Беседы, презентации, викторины
3.2	«Навстречу ГТО»	1	1		Оформление стенда
3.3	«Урок с олимпийцем»	1		1	Беседа с приглашением

					олимпийского чемпиона
3.4	Спортивные акции: «Зарядись»	1		1	Танцевальная зарядка
3.5	«Палатка здоровья»	1		1	Проверка Давления, зрения, слуха. Распространение памяток по ЗОЖ
3.6	«Мы против курения»	1		1	Создание плаката, распространение памяток «Нет курению!»
<b>4.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (спортивные игры в ДОЛ)</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	
4.1	Пионербол	1		1	Спортивные тренировки, соревнования
4.2	Баскетбол	1		1	Спортивные тренировки, соревнования
4.3	Мини-футбол	1		1	Спортивные тренировки, соревнования
4.4	Лапта	1		1	Спортивные тренировки, соревнования
4.5	Городки	1		1	Спортивные тренировки, соревнования
4.6	Казачьи-разбойники	1		1	Спортивные тренировки, соревнования
4.7	Первенство лица по шашкам	1		1	Турнир
4.8	Первенство лица по настольному теннису	2		2	Турнир

	Итого:	34	7	<b>27</b>	

### Содержание модулей

**1. Навстречу ГТО.** История ГТО. Изучение правил и техники безопасности во время спортивных мероприятий «О контроле и самоконтроле при занятиях физической культурой», ОФП, Мониторинг физической подготовленности учащихся, Президентские игры, Президентские состязания, сдача норм ГТО, подведение итогов.

**2. Организация и проведение спортивно-патриотических мероприятий в школе.** Планирование, организация, проведение, анализ мероприятия. Праздники в школе: День бегуна, День здоровья, квесты с родителями, Ледяная сказка, походы на лыжную базу, соревнование «ЛЫЖНЯ ЗОВЕТ», походы на каток, спортивный квест, весёлые старты, смотр строя и песни, семейный праздник «Снежные забавы», конкурс «А ну-ка, парни!», Парад 9 мая, велопробег мира.

**3. Социально значимая деятельность акции, проекты.** Введение в проектную деятельность. Подготовка социального проекта. Реализация проекта. Анализ дела. Освещение проекта в лицее. Проекты:

Конкурс «Слоганы в поддержку ГТО», «Слоганы параолимпийского спорта», конкурс видеороликов «Мы за ГТО», оформление стенда «Навстречу ГТО», выпуск брошюр «5 условий здоровья», «Урок с олимпийцем», цикл бесед: «Распорядок дня и двигательный режим школьника».

Акции «Весёлая зарядка», «Палатка здоровья», «Мы против курения», «Нормативы ГТО», «День сердца».

**4. Спортивно-оздоровительная деятельность (спортивные игры в ДОЛ).**

*Пионербол.* Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Двусторонние игры. Организация товарищеских встреч.

*Баскетбол.* Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Двусторонние игры. Организация силами учащихся внутришкольных и межшкольных турниров.

*Мини-футбол.* Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Двусторонние игры. Организация силами учащихся внутришкольных и межшкольных турниров.

*Лапта.* История игры. Игровые правила. Лапта. Оборудование игровой площадки и изготовление спортивного инвентаря. Отработка игровых приёмов. Двусторонние игры. Организация силами учащихся внутрилицейского турнира по лапте.

*Городки.* История игры. Игровые правила. Оборудование игровой площадки и изготовление спортивного инвентаря. Отработка игровых приёмов. Игры.

Групповой турнир. Организация силами группы внутрилицейского турнира по городкам.

*Казак-разбойники.* История игры. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игр. Организация силами группы игр для учащихся.

*Первенство лицей по шашкам.* Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игр.

*Первенство лицей по настольному теннису.* Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игр.

### **Список литературы:**

1. Андреев С.Е. Спортивная лапта. Техничко-тактическая характеристика игры \_ М, 2008 г.
2. Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» -М, 2009 г.
3. Байгулов Ю.П. Программа «Настольный теннис» \_ М, 2007 г.
4. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса – М., 2006 г.
5. Виндерман А.Н., Герцензен Б.М.. Шашки для всех, «ФИС», 2009 г.
6. Васильков Г.А «От игры к спорту» Физкультура и спорт –М, 2010 г.
7. Григорьев Д.В, Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) -М: Просвещение, 2012 г.
8. Комплексная программа физического воспитания. Изд. Просвещение 2008 г.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры:
10. Методическое пособие. – М.: Издательство НЦЭНАС, 2005 г.
11. Кариена З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования – М., Школа Пресса, 2007 г.
12. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/. – М., Просвещение, 2016 г.
13. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974 г.
14. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 2006 г.
15. Методика обучения. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004 г.
16. Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ. – М, 2004г.
17. Рамм Л.М.. Курс шашечных начал, 1998 г.

### **Цифровые образовательные ресурсы**

1. <http://www.drofa.ru>
2. <http://www.cvartplus.ru>
3. <http://www.prosv.ru/>
4. <http://fizkultura-na5.ru/>
5. <http://www.uchitel-izd.ru/>
6. <http://www.uroki.net/>
7. [docfizcult.htm](http://docfizcult.htm)
8. <http://www.fizkult-ura.ru/>