ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА**

ПРИНЯТ
решением педагогического совета ГБОУ школы
№ 253 им. капитана 1-го ранга П.И. Державина протокол от
«25» августа 2025 года №1
Председатель педагогического совета
Фурсова Надежда Анатольевна

УТВЕРЖДЕН
приказом от «25» августа 2026 года № 262-од
Директор_____Н.А. Фурсова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 01 36 8C 82 7B A8 F5 F7 B2 28
Владелец: Фурсова Надежда Анатольевна
Действие: с 28.04.2021 по 28.04.2026

# Рабочая программа внеурочной деятельности

## «Мы готовы к ГТО»

Санкт-Петербург
2026

# ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемая программа является комплексной по содержанию деятельности и ориентирована на достижение результатов трех уровней[1]:

| *1 уровень* | *2 уровень* | *3 уровень* |
|---|---|---|
| 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;

[1] На основе Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности Электронный ресурс: http://xn----7sbbadedzpm9anhgcdxi1ct.xn--p1ai/tinybrowser/files/metogu4eckuu-ka6/mp/mp_no_opr_bheypo4hou_ge9itejibhoctu.pdf

6. повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;

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<br>Опрос учащихся |
| 4 | Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях. | Практическое занятие в спортивном зале. Беседа | 10 | Выполнение нормативов<br>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*

| | *Критерии оценивания* | *Начало года (Ф.И.О. учащихся)* | *Конец года (Ф.И.О. учащихся)* |
|---|---|---|---|
| *1 уровень* | свободно приводит примеры о правилах здорового образа жизни | | |
| | объясняет и аргументирует технику безопасности на занятиях и правила бесконфликтного поведения | | |
| *2 уровень* | демонстрирует мотивацию к ведению здорового образа жизни<br>демонстрирует мотивацию к занятием физической культурой и спортом | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *3 уровень* | 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.