муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 г. Татарска

Рассмотрено
на школьном методическом объединении
классных руководителей
протокол № 1 от 28.08.2026 г.

Согласовано
Зам. директора по ВР
М.А. Кайдалова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ГОТОВЫ К СДАЧЕ ГТО!»

(ID 12041955)

для обучающихся 5-6 классов

Составитель: Ковальчук К.Н.,
учитель физической культуры

г.Татарск, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Готовы к сдаче ГТО» разработана для обучающихся 5–6 классов (возраст 10–12 лет, III ступень комплекса ВФСК ГТО).

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 № 564 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования (ФГОС ООО);
- Указом Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа внеурочной деятельности «Готовы к сдаче ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления развития личности.

Курс носит **практико-ориентированный характер**. Его содержание направлено не на механическое заучивание нормативов, а на комплексное развитие физических качеств обучающихся, необходимых для гармоничного

физического развития и успешного выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Определение целей и задач является ключевым разделом программы. Формулировки должны соответствовать требованиям ФГОС (личностные, метапредметные и предметные результаты).

Цель курса: создание условий для гармоничного развития личности обучающегося, формирования устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни и успешной подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) соответствующей возрастной ступени.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Курс «Готовы к сдаче ГТО» (5-6 класс) реализуется в рамках **спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности** за счет часов вариативной части учебного плана.

Связь с предметами: дополняет уроки физкультуры, имеет межпредметные связи с математикой (учет результатов), окружающим миром (здоровый образ жизни) и историей (история спорта).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- **Тренировочное занятие:** основная форма для отработки техники бега, прыжков, метания и силовых упражнений.
- **Круговая тренировка:** выполнение серии упражнений на разных станциях для развития общей выносливости и силы.

- **Занятие-соревнование (мини-фестивали):** внутригрупповые состязания для психологической подготовки к официальным стартам.
- **Сюжетно-ролевая игра:** моделирование процедуры сдачи ГТО с распределением ролей судей и участников.
- **Практикум:** пробное выполнение нормативов в условиях, приближенных к реальным, для фиксации результатов.
- **Работа в парах:** взаимная страховка при выполнении сложных элементов и контроль техники выполнения у партнера.
- **Теоретическая беседа:** короткие инструктажи по технике безопасности, правилам ГТО и основам гигиены.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программный материал выстроен по модульному принципу и включает следующие содержательные линии:

- *Теоретический модуль:* история создания комплекса ГТО в СССР и его возрождение в современной России, значение здорового образа жизни, правила техники безопасности при беге, прыжках и работе на снарядах, основы гигиены спортсмена.
- *Практический модуль (физическая подготовка):* комплекс упражнений на развитие быстроты (челночный бег), силы (подтягивания, отжимания, сгибание туловища), выносливости (кроссовая подготовка), гибкости (наклон вперед) и координации.
- *Технико-тактический модуль:* разучивание и многократное повторение правильной техники выполнения испытаний (например, техника старта и финиширования в беге, правильный хват перекладины, техника дыхания).
- *Контрольно-испытательный модуль:* проведение промежуточных тестирований, пробные попытки сдачи нормативов, участие в школьном этапе фестиваля ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение курса внеурочной деятельности «Готовы к сдаче ГТО» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов в соответствии с требованиями ФГОС:

1. Личностные результаты

- Сформированность российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою страну и историю комплекса ГТО.
- Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на занятиях физической культурой.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла занятий физкультурой, готовности к самообразованию и самовоспитанию.
- Сформированность ответственного отношения к учению, способности к саморазвитию и самообразованию в области физической культуры.
- Владение навыками сотрудничества со сверстниками взрослыми (учителями, родителями) в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (честная игра, уважение к сопернику).
- Эстетическое отношение к миру, включая красоту телосложения и осанки человека, культуру движений.

2. Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить задачи и планировать пути их достижения (составление плана подготовки к конкретному нормативу).
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата (ведение дневника самоконтроля ЧСС).
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения и вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД:

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации (разделение упражнений на силовые и скоростные).
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач (чертеж/схема разбега при прыжке или метании).
- Умение работать с информацией: искать, анализировать и систематизировать данные о нормативах ВФСК ГТО на официальном портале gto.ru.

- Владение базовыми логическими действиями (анализ техники движения, выявление причин неудач).

Коммуникативные УУД:

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально, в паре и в группе.
- Умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей; владение монологической контекстной речью (объяснение правил игры, отчета о самочувствии).
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (использование спортивных трекеров, секундомеров на смартфонах, видеофиксация для анализа техники).
- Умение эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации: обеспечивать помощь и страховку партнёру, объективно оценивать его технику по заданным критериям судьи.

3. Предметные результаты

В области теоретической подготовки:

- Раскрывать роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья, профилактике вредных привычек.
- Знать историю возникновения и возрождения комплекса ГТО в России.
- Характеризовать содержание испытаний III (IV) ступени ВФСК ГТО, знать конкретные нормативы своей возрастной группы на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия.

- Соблюдать требования техники безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В области практической подготовки:

- Выполнять тестовые задания для оценки уровня индивидуального физического развития и двигательной подготовленности (входной, промежуточный и итоговый мониторинг).
- Демонстрировать владение техникой выполнения обязательных видов испытаний:
    - **Бег:** техника высокого старта, ускорения, тактика бега на средние дистанции.
    - **Наклон вперед:** правильная фиксация положения на 2 секунды без сгибания коленей.
    - **Прыжок в длину с места:** техника подседания и активного маха руками.
- Демонстрировать владение техникой выполнения испытаний по выбору:
    - **Подтягивание/Отжимание:** соблюдение амплитуды и фиксации положений.
    - **Метание мяча:** правильный хват снаряда, работа корпуса.
- Применять основы базовых элементов лёгкой атлетики, гимнастики и подвижных игр для повышения своих физических показателей.
- Осуществлять судейство простейших соревнований внутри группы по одному из видов испытаний ГТО.
- Оказывать первую доврачебную помощь при типичных травмах (ушибы, ссадины, потертости).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	3		Теория	www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	25		Практика	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Спортивные мероприятия	6		Практика	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Стартовый контроль.	1			
4-5	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2			
6	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru

	горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.				
7-8	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2			
9	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1			
10	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1			
11	Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1			
12	Физические качества. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1			
13	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки	1			

14	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1			
15	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты	1			
16	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1			
17-18	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	2			
19	Промежуточный контроль.	1			
20	Эстафеты на лыжах	1			
21	Участие в Зимнем фестивале ГТО	1			
22-23	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	2			
24-25	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз.	2			

	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.				
26-27	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2			
28	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1			
29-30	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2			
31-32	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2			
33	Итоговый контроль	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	