

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


**Министерство образования Тульской области**

**Муниципальное образование Киреевский район**

**МКОУ "Комсомольский центр образования"**


РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

  
Серегина Е.А.  
Протокол №1 от «29» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

  
Серегина Е.А.  
Протокол №1 от «29» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
Торбунов А.Л.  
Приказ № 74-о от «29» 08  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса**

**внеурочной деятельности «Идём к ГТО»**

**для обучающихся 5 – 6 классов**

**п.Комсомольский 2023**

## I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Знаниевый, мотивационный и деятельностный компоненты личностных результатов обучающихся с 5(20) по 6 (й) классы.*

**5 класс.**

**Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):**

*1.1. Фрагментарное применение способностей проявлять гражданскую позицию в ситуациях, связанных с жизнедеятельностью пятиклассника.*

**Мотивационный компонент:**

– фрагментарно проявляющаяся потребность давать обоснованные оценки прошлому и настоящему Отечества, социальным событиям и процессам (в области спорта);

– фрагментарно проявляющаяся ориентация на проявление уважения к представителям других наций (в области спорта).

**Деятельностный компонент:**

– фрагментарное применение способностей проявлять гражданскую позицию в ситуациях, связанных с жизнедеятельностью пятиклассника.

*1.2. Фрагментарная демонстрация осознанности своей этнической принадлежности, знаний истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества.*

**Знаниевый компонент:**

– фрагментарные знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (в области спорта).

**Мотивационный компонент:**

– фрагментарно проявляющаяся потребность изучать историю, язык, культуру своего края, основы культурного наследия народов России и человечества (в области спорта).

*1.3. Следование ценностным установкам многонационального российского общества, преимущественно по внешним рекомендациям.*

**Знаниевый компонент:**

– фрагментарные знания о гуманистических, демократических и традиционных ценностях многонационального российского общества.

**Мотивационный компонент:**

– преобладание внешней мотивации к приобщению к гуманистическим, демократическим и традиционным ценностям многонационального российского общества.

**Деятельностный компонент:**

– следование ценностным установкам многонационального российского общества, преимущественно по внешним рекомендациям (гражданственность и патриотизм, уважение социального многообразия, мораль, нравственность, гуманизм, добро, долг, совесть, моральная ответственность, право).

*1.4. Совершение ответственных поступков, преимущественно по внешним рекомендациям.*

**Знаниевый компонент:**

– элементарные знания об обязанностях гражданина Российской Федерации.

**Мотивационный компонент:**

– преобладание внешней мотивации на совершение ответственных перед Родиной поступков.

**Деятельностный компонент:**

– совершение ответственных поступков, преимущественно по внешним рекомендациям.

*1.5. Ориентация на расширение знаний о мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом потребностей региона.*

**Знаниевый компонент:**

– знание мира профессий и профессиональных предпочтений (в области спорта).

**Деятельностный компонент:**

– демонстрация уважительного отношения к труду в процессе лично значимой деятельности (в области спорта).

*1.6. Сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир с учетом многообразия народов, культур и религий.*

**Знаниевый компонент:**

– наличие базовых исторических знаний, а также представлений о закономерностях развития человеческого общества с древности до наших дней (в области спорта).

**Мотивационный компонент:**

– наличие потребности в приобретении исторических знаний о социальных явлениях ориентация на их практическое применение в ближайшем окружении.

**Деятельностный компонент:**

– освоение приемов работы с социально значимой информацией, ее осмысление.

**Смыслообразование**

*2.1. Сформированность социальной роли обучающегося основной школы.*

**Знаниевый компонент:**

– понимание общественной значимости процесса обучения.

**Мотивационный компонент:**

– желание проявить себя в роли школьника, друга.

**Деятельностный компонент:**

– взаимодействие со сверстниками на уроках, переменах;

– адекватная реакция на оценку учителя.

*2.2. Сформированность коммуникативной компетентности с детьми или взрослыми.*

**Знаниевый компонент:**

– знание эффективных правил взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

**Мотивационный компонент:**

– потребность в общении со значимыми для себя людьми.

**Деятельностный компонент:**

– дружественное в целом общение с одноклассниками, родственниками и учителями.

*2.3. Сформированные навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в привычных социальных ситуациях.*

**Знаниевый компонент:**

- знание базовых правил нравственного поведения в мире природы и людей;
- знание эффективных способов взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

**Мотивационный компонент:**

- желание помогать, учитывая собственные возможности.

**Деятельностный компонент:**

- наличие базовых навыков совместной продуктивной деятельности.

**2.4. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.****Знаниевый компонент:**

- знание базовых ценностей здорового и безопасного образа жизни.

**Мотивационный компонент:**

- мотивация на сохранение и укрепление здоровья выражена незначительно, значимость здоровья в иерархии ценностей не достигает высокого уровня.

**Деятельностный компонент:**

- наличие базовых ценностей здорового и безопасного образа жизни.

**Нравственно-этическая ориентация**

*3.1. Воспитание патриотизма, уважения к своему Отечеству и историческому наследию народов России, гордость за героические деяния предков.*

**Знаниевый компонент:**

- знание как аргументировать, формулировать, отстаивать свое мнение, умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей, потребностей в рамках нравственно-этической ориентации (в спортивной деятельности).

**Мотивационный компонент:**

- сформированность познавательных мотивов; интерес к новому; интерес к способу решения поведенческих ситуаций общему способу действия; сформированность социальных мотивов; стремление выполнять социально-значимую и социально-оцениваемую деятельность быть полезным обществу (в спортивной деятельности).

**Деятельностный компонент:**

- умение учиться и способность к организации своей деятельности (в спортивной деятельности).

**3.2. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни класса и школы.****Знаниевый компонент:**

- знание правил внутришкольного распорядка, порядка участия в ученическом самоуправлении и (или) общественной жизни школы или класса (при занятии спортом).

**Мотивационный компонент:**

- адаптация к условиям и особенностям организации образовательной деятельности в основной школе (при занятии спортом).

**Деятельностный компонент:**

- добросовестное исполнение поручений родителей, классного руководителя и педагогов, участие в общеклассных и общешкольных мероприятиях (при занятии спортом).

*3.3. Сформированность ответственного отношения к учебной деятельности, осознание ответственности за результаты этой деятельности.*

**Знаниевый компонент:**

– знание своих обязанностей относительно учебной деятельности (при занятии спортом).

**Мотивационный компонент:**

– стремление к личностной успешности в учебной деятельности (при занятии спортом).

**Деятельностный компонент:**

– ответственное отношение к выполнению домашних заданий и работе на учебных занятиях (при занятии спортом).

**3.4. Наличие практического опыта исследования природы.****Деятельностный компонент:**

– умение проводить с помощью приборов измерения температуры, влажности воздуха, атмосферного давления, силы и направления ветра (при занятиях спортом).

**3.5. Сформированность уважительного отношения к семейным традициям.****Знаниевый компонент:**

– знание о своем генеалогическом древе, истории возникновения семьи и семейных праздниках и традициях (при занятии спортом).

**Мотивационный компонент:**

– наличие мотивов к взаимодействию с членами семьи (при занятии спортом).

**3.6. Сформированность эстетического сознания через освоение творческой деятельности эстетического характера.**

**Знаниевый компонент:**

– понимание значимости личностного развития (при занятии спортом).

**Мотивационный компонент:**

– устойчивый интерес к творческой спортивной деятельности.

**Деятельностный компонент:**

– умение выражать свое отношение к спортивной деятельности.

**6 класс.****Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)**

**1.1. Частичное применение способностей проявлять гражданскую позицию в различных школьных ситуациях.**

**Знаниевый компонент:**

– отдельные знания о технологиях анализа содержащейся в различных источниках информации о событиях и явлениях прошлого и настоящего России, её многонационального народа, событий в соответствии с принципом историзма в их динамике, взаимосвязи и взаимообусловленности (в области спорта).

**Мотивационный компонент:**

- частично проявляющаяся потребность давать обоснованные оценки прошлому и настоящему Отечества, социальным событиям и процессам (в области спорта).

**1.2. Частичная демонстрация осознанности своей этнической принадлежности, знаний истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества.**

**Знаниевый компонент:**

– отдельные знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (в области спорта).

**Мотивационный компонент:**

– частично проявляющаяся потребность изучать историю, язык, культуру своего края, основы культурного наследия народов России и человечества (в области спорта).

*1.3. Частичное следование ценностным установкам многонационального российского общества.*

**Знаниевый компонент:**

– отдельные знания о гуманистических, демократических и традиционных ценностях многонационального российского общества (в области спорта).

**Мотивационный компонент:**

– интерес к приобщению к гуманистическим, демократическим и традиционным ценностям многонационального российского общества (в области спорта).

**Деятельностный компонент:**

– частичное следование ценностным установкам многонационального российского общества (гражданственность и патриотизм, уважение социального многообразия, мораль, нравственность, гуманизм, добро, долг, совесть, моральная ответственность, право) при занятиях спортом.

*1.4. Наличие частичного осознания смысла совершаемых поступков.*

**Деятельностный компонент:**

– частичное осознание смысла совершаемых поступков (в спортивной деятельности).

*1.5. Демонстрация уважительного отношения к труду в процессе ознакомления с миром профессий, в том числе, профессий региона.*

**Знаниевый компонент:**

– знание мира профессий и профессиональных предпочтений, с учётом своих профессиональных предпочтений и **потребностей региона** (в области спорта).

*1.6. Сформированность системы взглядов, оценок и образных представлений о мире и месте в нём человека, общее отношение к окружающей действительности и самому себе.*

**Знаниевый компонент:**

– наличие представлений о закономерностях развития человеческого общества в области спорта.

**Мотивационный компонент:**

– ориентация на практическое применение знаний о социальной действительности в ближайшем окружении (при занятии спортом).

**Деятельностный компонент:**

– умение анализировать, сопоставлять и оценивать содержащуюся в различных источниках информацию о различных событиях и явлениях (в области спорта).

**Смыслообразование**

*2.1. Сформированность положительного отношения к учению, стремление к улучшению образовательных результатов.*

**Знаниевый компонент:**

– знание важности процесса обучения в своей личностной перспективе.

**Мотивационный компонент:**

– потребность в самопознании в разных формах деятельности (учеба, общение, творчество) (при занятии спортом).

**Деятельностный компонент:**

– проявление позитивной активности, направленной на получение одобрения своих поступков в школьном социуме от сверстников (при занятии спортом).

*2.2 Сформированность коммуникативной компетентности при взаимодействии со сверстниками и взрослыми в различной деятельности.*

**Знаниевый компонент:**

– знание приемов убеждения в общении (при занятии спортом).

**Мотивационный компонент:**

– желание быть полезным для своих близких, готовность поделиться с ними своими переживаниями (при занятии спортом).

**Деятельностный компонент:**

– умение договариваться со сверстниками и конструктивно отстаивать свою позицию со взрослыми (при занятии спортом).

*2.3. Готовность и способность вести диалог с представителями ближайшего окружения.*

**Знаниевый компонент:**

– знание правил установления доверительных отношений (при занятии спортом).

**Мотивационный компонент:**

– потребность в эмоционально-доверительных конструктивных взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми (при занятии спортом).

**Деятельностный компонент:**

– выстраивание на уроке, во внеурочной деятельности и в повседневной жизни сотрудничества и взаимопомощи (при занятии спортом).

*2.4. Формирование ценности здорового образа жизни.*

**Знаниевый компонент:**

– знание некоторых ценностей здорового и безопасного образа жизни.

**Мотивационный компонент:**

– потребность в развитии ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Деятельностный компонент:**

– демонстрация развитых ценностей здорового и безопасного образа жизни в социуме.

*2.5. Формирование усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.*

**Знаниевый компонент:**

– знание некоторых правил безопасного поведения как группового, так и индивидуального в чрезвычайных ситуациях (в том числе при занятии спортом), их применение при взаимодействии с другими людьми.

**Мотивационный компонент:**

– потребность в развитии общественной значимости процесса формирования усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом).

### **Деятельностный компонент:**

– демонстрация развитых правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом).

*2.6. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.*

### **Мотивационный компонент:**

– частично проявляющаяся мотивация на совершение личностного участия в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (при занятии спортом).

### **Нравственно-этическая ориентация**

*3.1. Воспитание патриотизма, воспитание традиций мирного взаимодействия и взаимопомощи, исторически сложившихся в многонациональном Российском государстве.*

### **Знаниевый компонент:**

### **Мотивационный компонент:**

– тенденция к самостоятельности; стремление быть полезным обществу; тенденция познавать новое (при занятии спортом).

### **Деятельностный компонент:**

– умение соотносить поступки с принятыми этическими принципами (при занятии спортом);

– умение нравственно выбирать (при занятии спортом).

*3.2. Включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами.*

### **Мотивационный компонент:**

– стремление к самостоятельности и приобретению активной гражданской позиции (при занятии спортом).

### **Деятельностный компонент:**

– взаимодействие под руководством взрослого или педагога с социальной средой и социальными институтами (при занятии спортом).

*3.3. Сформированность умения разрешать элементарные моральные дилеммы.*

### **Знаниевый компонент:**

– знание основных моральных норм, характеристик норм морали (при занятии спортом).

### **Мотивационный компонент:**

– стремление к нравственному самосовершенствованию (при занятии спортом).

**Метапредметные результаты освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности с 5(го) по 6 (й) классы формируются ежегодно.**

**Регулятивные универсальные учебные действия.**



**Р<sub>1</sub>.** Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (**целеполагание**)

**Р<sub>1.1</sub>.** Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты.

**Р<sub>1.2</sub>.** Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему.

**Р<sub>1.3</sub>.** Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.

**Р<sub>1.4</sub>.** Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.

**Р<sub>1.5</sub>.** Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.

**Р<sub>1.6</sub>.** Обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

**Р<sub>2</sub>.** Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (**планирование**).

**Р<sub>2.1</sub>.** Определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения.

**Р<sub>2.2</sub>.** Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач.

**Р<sub>2.3</sub>.** Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи.

**Р<sub>2.4</sub>.** Выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

**Р<sub>2.5</sub>.** Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели.

**Р<sub>2.6</sub>.** Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования).

**Р<sub>2.8</sub>.** Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса.

**Р<sub>2.9</sub>.** Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

**Р<sub>3</sub>.** 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 (**контроль и коррекция**).

**Р<sub>3.1</sub>.** Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности.

**Р<sub>3.2</sub>.** Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности.

**Р<sub>3.3</sub>.** Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований.

**Р<sub>3.4</sub>.** Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или

отсутствия планируемого результата.

**Р3.5.** Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата.

**Р3.6.** Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата.

**Р3.7.** Устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта.

**Р3.8.** Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

**Р4.** Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения (**оценка**).

**Р4.1.** Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи.

**Р4.2.** Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи.

**Р4.3.** Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий.

**Р4.4.** Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности.

**Р4.5.** Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов.

**Р4.6.** Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

**Р5.** Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (**познавательная рефлексия, саморегуляция**).

**Р5.1.** Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.

**Р5.2.** Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.

**Р5.3.** Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.

**Р5.4.** Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

**Р5.5.** Ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.

**Р5.6.** Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

**Познавательные универсальные учебные действия**

**П.6.4.** Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам,

сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.

**П.6.5.** Выделять явление из общего ряда других явлений.

**П.6.6.** Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.

**П.6.8.** Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки.

**П.6.9.** Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.

**П.6.10.** Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.

**П.6.11.** Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.

**П.6.14.** Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

**П8.** Смысловое чтение

**П8.7.** Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

**П10.1.** Определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы

**П10.2.** Осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями.

**П10.3.** Формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.

**П10.4.** Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**К11.** Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (**учебное сотрудничество**).

**К11.1.** Определять возможные роли в совместной деятельности.

**К11.2.** Играть определенную роль в совместной деятельности.

**К11.4.** Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации.

**К11.5.** Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.

**К11.6.** Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

**К11.7.** Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его

**К11.8.** Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации.

**К11.9.** Выделять общую точку зрения в дискуссии.

**К11.10.** Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей.

**К<sub>11.11.</sub>** Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.)

**К<sub>11.12.</sub>** Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

**К<sub>12.</sub>** Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью (**коммуникация**).

**К<sub>12.1.</sub>** Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства.

**К<sub>12.2.</sub>** Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.).

**К<sub>12.3.</sub>** Представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности.

**К<sub>12.4.</sub>** Соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей.

**К<sub>12.5.</sub>** Высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога.

**К<sub>12.6.</sub>** Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.

**К<sub>12.7.</sub>** Создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств.

**К<sub>12.8.</sub>** Использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления.

**К<sub>12.9.</sub>** Использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя.

**К<sub>12.10.</sub>** Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

**К<sub>13.</sub>** Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (**ИКТ-компетентность**).

**К<sub>13.1.</sub>** Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

**К<sub>13.4.</sub>** Использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.

**К<sub>13.5.</sub>** Использовать информацию с учетом этических и правовых норм.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**5 класс**

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

**Бег – 14 часов. Содержание деятельности:**

1. Бег в медленном темпе 6—8 мин.

2. Специальные беговые упражнения.

*а) бег высоко поднимая бедро. б) семенящий бег.*

*Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).*

3. Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш».

*Повторить выполнение низкого старта*

4. Бег в медленном темпе 7—8 минут.

5. Общеразвивающие упражнения.

6. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег.

7. Бег в медленном темпе 8—10 минут.

8. Специальные беговые упражнения.

*(бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) 3—4 раза на отрезке до 30 м.*

9. Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м.

10. Бег в медленном темпе 10—12 минут.

11. Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м.

12. Повторные пробежки, дистанции 60—100 м на результат (3—4 р.).

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

**Прыжки в длину - 7 часов. Содержание деятельности:**

1. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия.

*Отталкиваясь одной ногой с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствия высотой 25—30 м, установленных на расстоянии 1 м от места толчка с разбега 5—7—9 беговых шагов (обеспечить безопасность приземления).*

2. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.

3. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.

4. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.

5. Подвижные игры с бегом и прыжками.

6. Прыжки из приседа - *Для равновесия, взять мяч в руки (не обязательно).*

*Сесть. Сидя на носках (пятки подняты), бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу.*

*Подпрыгнуть на 10-15 см. Соблюдая параллельность пола и бедер. После приземления оттолкнутся опять. На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгнуть как можно выше (из положения сидя вверх).*

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

**Метание мяча – 7 часов. Содержание деятельности:**

1. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз.

*Ударяя на расстоянии 1 м перед собой.*

2. Бросок («хлест» - *всей рукой с выпрямлением в локтевом суставе, выставляя вперед левую ногу и, перенося на нее тяжесть тела во время броска).*

3. Метание через вертикальные препятствия.

*Метание в цель на высоте 2—2,5 м от пола.*

4. Метание с двух, трех, пяти шагов разбега.

*Обращать внимание на ритм последних шагов.*

5. Метание в коридор 2—3 м.

*С выполнением разбега по прямой линии.*

6. Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча.

7. Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; рабоспортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

**Беговые упражнения – 2 часа. Содержание деятельности:**

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Бег в умеренном темпе 7—8 минут.

3. Бег с ускорением.

*Выполняется индивидуально, группой: 4—6 раз на дистанции 30—40 м (следить за техникой бега)*

4. Бег в медленном темпе 5—6 минут.

5. Общеразвивающие упражнения.

6. Пробежки с низкого старта

*4—6 раз по 20—30 метров не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои движения, обращая внимание на правильность первых движений со старта: отрыв рук, эффективное выталкивание туловища вперед двумя ногами и согласованность движений рук и ног на первых шагах со старта в условиях бега с наклоном туловища.*

7. Бег на результат.

*Дистанция 30—60 м.*

8. Общеразвивающие упражнения.

9. Бег с высокого старта.

*Групповые старты на поляне, в лесу.*

10. Общеразвивающие упражнения.

11. Пробежание отрезков 150—200—300 м.

*Используя спуски и подъемы.*

12. Игра «Вызов номеров»

## **6 класс**

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

**Развитие двигательных качеств - 9 часов. Содержание деятельности:**

1. ОРУ. Игры: Обруч. Ласточка. Развитие координационных способностей.

2. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: Слушай внимательно. Развитие координационных способностей.

3. Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки».

4. ОРУ. Подвижные игры: Стань правильно. Белые медведи.

5. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».

6. ОРУ. Игры: Мяч по кругу. Салки с мячом.

7. ОРУ в движении. Игры: Шишки, желуди, орехи. Кошки – мышки.

8. ОРУ в движении Эстафеты с предметами.

9. Игры с предметами. Развитие координации.

10. ОРУ. Игры с мячом.

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

**Развитие скоростно-силовых способностей – 8 часов. Содержание деятельности:**

1. Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча.
2. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно -силовых способностей.
3. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.
4. ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища.
5. ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки.
6. ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места.
7. ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча.
8. Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий.
9. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

**Развитие силовых способностей – 8 часов. Содержание деятельности:**

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание.
2. Лазание по гимнастической стенке и канату.
3. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.
4. ОРУ в движении. Перелазание через коня.
5. ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине.
6. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.
7. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
8. Эстафеты с предметами. Подвижные игры.

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

**Развитие координационных способностей – 9 часов. Содержание деятельности:**

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
2. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, реползания.
3. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
4. Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.
5. ОРУ с предметами. Игры и эстафеты.



6. Челночный бег.
7. Круговая тренировка на развитие координации.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Игры и эстафеты на развитие координации.

### III. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 5 класс (34 ч)

Тема	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Бег	7	1	6
Школьная эстафета	2	-	2
Прыжки в длину	7	1	6
Выявление самого сильного прыгуна школы	2	-	2
Метание меча	5	1	4
Соревнования по метанию мяча в цель	2	-	2
Беговые упражнения	7	1	6
Веселые старты с элементами легкой атлетики	2	-	2
Итого	34	4	30

#### 6 класс (34 ч)

Тема	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Развитие двигательных качеств.	7	1	6
Бег челнок 4x10 на выявление самого быстрого	2	-	2
Развитие скоростно -силовых способностей.	6	1	5
Самый сильный шестиклассник. Отжимание на максимальное количество раз	2	-	2

Развитие силовых способностей.	6	1	5
Соревнование по подтягиванию	2	-	2
Развитие координационных способностей.	7	1	6
Первенство школы по легкой атлетике	2	-	2
Итого	34	4	30

### **Комментарий для общеобразовательной организации**

Далее приведен список литературы, которую учитель может использовать при подготовке к занятиям. В текст основной образовательной программ общеобразовательной организации данный список не включается.

### **Дополнительная литература для учителя**

1. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.

2. Вишневский, В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: научно-методические рекомендации / В.И. Вишневский, В.И. Столяров – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.

3. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова – М.: ТЦ Сфера, 2003 г. – 123 с.

4. Детские подвижные веселые игры со всего мира . Режим доступа – [http://womenlot.ru/dom/igry\\_narodov\\_mira.html](http://womenlot.ru/dom/igry_narodov_mira.html)

5. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. Вузов / М.Н. Жуков – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

6. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры / М. Ф. Литвинова, Под/ред. Л. В. Руссковой – М.: Просвещение, 1986 – 79с.

7. О русских народных играх. Режим доступа – <http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-27.html>

8. Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся основной школы (5-9 классы). Режим доступа – <http://school10.su/wp-content/uploads/2016/03/Programma-VD-Igrovoe-GTO-dlya-osnovnoy-shkolyi.pdf>

9. Столяров, В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: монография / В.И. Столяров – Саратов.: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.

10. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская – М.: Новая школа, 1994. – 288 с

№	а	б	г	Тема урока
1				ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры.
2				Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.
3				Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета.
4				ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.
5				ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность.
6				ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.
7				ГТО. Тестирование: 2000м. Спортивные игры.
8				ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.
9				ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.
10				ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».
11				ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.
12				ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.
13				ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.
14				ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.
15				ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.
16				ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега
17				ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.
18				<b>Тестирование</b> – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием».
19				ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.
20				ГТО. Наклон вперед из положения стоя.
21				Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.
22				Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.
23				Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!».
24				ГТО. Висы и развитие координации.
25				ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты.
26				Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!».
27				ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.
28				ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.
29				Проверка туристических навыков в игре «Зарница».
30				ГТО. <b>Тестирование</b> - челночный бег 3х10 м.
31				ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.

32				ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты.
33				Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».
34				ГТО. Бег на 1500м.