

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Саратовской области
Ершовский муниципальный район
МОУ "СОШ № 1 г.Ершова"

РАССМОТРЕНА

На заседании ШМО
учителей физкультуры
и ОБЖ
Протокол от 30.08.2023г.№6

ПРИНЯТА

Педсоветом
Протокол
от 31.08.2023г. №15

УТВЕРЖДЕНА

в составе ООП СОО
приказом по школе
от 31.08.2023г. №181

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Навстречу ГТО»
для обучающихся 10-11 классов

г. Ершов 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897);
- Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При создании программы по внеурочной деятельности учитывалось формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАВСТРЕЧУ ГТО»

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России.

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

- увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Учёт рабочей программы воспитания.

Реализация воспитательного потенциала внеурочных занятий осуществляется через:

- внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательные организации;
- подготовку учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО»;
- регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России;

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» является составной частью основной образовательной программы СОО. Срок реализации - 1 год. Адресована программа для учащихся 10-11 классов, рассчитана на проведение 0,5 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 17 часов в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

10 класс

Легкая атлетика (5ч)

- бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона. финиширования;
- бег на короткие дистанции (30м, 60 м, 100 м); бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 м); челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, техника метания спортивного снаряда на дальность

Гимнастика:

сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), приседания, поднятие туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке.

Лыжная подготовка:

бег в равномерном темпе от 5 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км, 3 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.

Развитие гибкости:

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед стоя на гимнастической скамье, наклон вперед из положения сидя.

11 класс

Легкая атлетика (5ч)

- бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона. финиширования;
- бег на короткие дистанции (30м, 60 м, 100 м); бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 м); челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, техника метания спортивного снаряда на дальность

Гимнастика:

сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), приседания, поднятие туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке.

Лыжная подготовка:

бег в равномерном темпе от 5 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км, 3 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.

Развитие гибкости:

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед стоя на гимнастической скамье, наклон вперед из положения сидя.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации рабочей программы внеурочной деятельности «Навстречу ГТО», являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты, овладение универсально учебными познавательными действиями:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбрать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению:
 - распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
 - уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

Предметные результаты

К концу обучения обучающийся получит следующие предметные результаты курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»:

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;

- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».
- владеть техникой бега на короткие дистанции: 30м, 60 м, 100 м;
- владеть техникой челночного бега 3х10 м;
- прыгать в длину с места толчком двумя ногами;
- бегать на средние и длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;
- выполнять технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;
- подтягиваться на высокой перекладине юноши, на низкой перекладине девушки;
- выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу;
- поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
- метать спортивный снаряд весом 700гр юноши, 500 грамм девушки;
- выполнять наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Наименование тем программы.	Количество часов			Основное содержание.	Основные виды деятельности обучающихся.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Легкая атлетика	4		4	Бег на 30, 60,100 метров, прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность, челночный бег 3x10 метров.	Знать и выполнять технику бега на короткие и средние дистанции, прыжок в длину с места, метание спортивного снаряда на дальность, ч/б 3x10 метров.	https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
2	Гимнастика	4		4	Сгибание разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища лежа на спине, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	Знать и выполнять технику сгибания разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища лежа на спине, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
3	Лыжная подготовка	5		5	Техника выполнения лыжных ходов.	Демонстрировать технику выполнения лыжных ходов. Прохождение дистанции на время.	https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
4	Развитие гибкости.	4		4	Наклона туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. Выпады вперед, полушпагат.	Знать и выполнять технику наклона туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
Итого по разделу.		17					

11 класс

№ п/п	Наименование тем программы.	Количество часов			Основное содержание.	Основные виды деятельности обучающихся.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Легкая атлетика	4		4	Бег на 30, 60,100 метров, прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность, челночный бег 3х10 метров.	Знать и выполнять технику бега на короткие и средние дистанции, прыжок в длину с места, метание спортивного снаряда на дальность, ч/б 3х10 метров.	https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
2	Гимнастика	4		4	Сгибание разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища лежа на спине, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	Знать и выполнять технику сгибания разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища лежа на спине, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
3	Лыжная подготовка	5		5	Техника выполнения лыжных ходов.	Демонстрировать технику выполнения лыжных ходов. Прохождение дистанции на время.	https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
4	Развитие гибкости.	4		4	Наклона туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. Выпады вперед, полушпагат.	Знать и выполнять технику наклона туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ea02b6
Итого по разделу.		17					