

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение лицей №35 г. Ставрополя

РАССМОТРЕНО
УТВЕРЖДАЮ:
Заседание МО
Директор МБОУ лицей №35 г.Ставрополя
_____ Еремина Е.С.
Протокол № _____
Протокол № _____
« _____ » _____ 2023г.
« _____ » _____ 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Золина Ю.П.
_____ Симонова Н.А.
Протокол № _____
« _____ » _____ 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по спортивно –
оздоровительному направлению

«Мы готовы к ГТО»

для обучающихся 9-10-11 классов

Срок реализации программы 1год

Составитель:

учитель физической культуры
Позывайло Галина Михайловна

г. Ставрополь

2023 г

Аннотация

План внеурочной деятельности представляет собой целостную систему функционирования образовательной организации в сфере внеурочной деятельности.

Часы внеурочной деятельности используются на гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, физическое, трудовое, экологическое развитие обучающихся, а также на формирование ценности

научного познания. Обязательным условием организации внеурочной деятельности является ее воспитательная направленность, соотнесенность с рабочей программой воспитания образовательной организации в форме отличительной от урочной.

С целью реализации принципа формирования единого образовательного пространства на всех уровнях образования часы внеурочной деятельности используются через реализацию оптимизационной модели ВД с преобладанием учебно-познавательной деятельности, когда наибольшее внимание уделяется внеурочной деятельности по учебным предметам.

С целью обеспечения преемственности содержания образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования при формировании плана внеурочной деятельности образовательной организацией предусмотрена Инвариантная часть. Программа ВД для всех обучающихся всех уровней образования - 1 час в неделю

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Мы готовы к 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 рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций для 9-10- 11 классов (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015; 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).

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 «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;
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.

Актуальность.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих

достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Практическая значимость.

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 «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.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках «ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

Формой организации деятельности программы «ГТО» является спортивная секция.

Программа «ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО.

Срок реализации программы «ГТО» - 1 год, адресована программа для учащихся 10-11 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 1 полугодия проводится промежуточный контроль и,

соответственно, перед окончанием 2 полугодия– итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО. Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Региональный центр тестирования ГТО «Русь».

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 программы «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.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ 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).

Содержание внеурочной деятельности «ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

Поурочное планирование

(34 часа в год - 1 час в неделю)

9 -10 -11 класс

№ занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов			Дата выполнения
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Легкая атлетика	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1			
2		Правила техники безопасности в ГТО. Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования.	1			
3		Прыжок в длину с места. Отталкивание. Техника тройного прыжка с места. Фаза полета и приземление. Многоскоки	1			
4		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1			
5		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1			
6		Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 100 м.	1			
7		Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м	1			
8		Техника метания гранаты на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1			
9		Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	1			
10		Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3	1			

11	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1			
12	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1			
13	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1			
14	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту.	1			
15	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1			
16	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1			
17	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1			
18	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1			
19	Промежуточный контроль. Правила техники безопасности в ГТО. Участие в сдаче норм комплекса ГТО – 1этап	1			
20	Эстафеты. Метание мяча, гранаты в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1			
21	Упражнения для развития силы: сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу. Упражнения для развития гибкости – наклоны туловища вперед	1			
22	Метание мяча, гранаты в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1			
23	Поднимание туловища – пресс за 1 минуту. Подтягивание на низкой (девочки) и на высокой перекладине (мальчики).	1			

24	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Техника тройного прыжка с места. Фаза полета и приземление.	1			
25	Правила техники безопасности в ГТО. Техника метания гранаты на дальность.с 3-5 шагов разбега	1			
26	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1			
27	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1			
28	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1			
29	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3	1			
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	1			
31	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1			
32	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1			
33	Правила техники безопасности в ГТО. Участие в сдаче норм комплекса ГТО – 2этап	1			
34	Итоговый контроль	1			

