

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Городской округ Королёв Московской области

МБОУ СОШ № 15 г. Королёв им. Б.Н. Флёрова

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением
учителей МО



В.Н. Павлова

Протокол №1
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №15 им.
Б.Н. Флёрова



Т.Ю. Мальгинова

Приказ № 113/1
от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «ГТО в школе»

для обучающихся 10-11 классов

Королёв 2023

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС СОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по внеурочной деятельности по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО создан данный модуль внеурочной деятельности, что позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Цель: внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников и повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Задачи:

-способствовать созданию положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

-углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;

-развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

-обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

-формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Календарно-тематический план

10-11 класс (5-6 ступень)

№ урока	Тема занятия	Освоение предметных знаний (базовые понятия)
1	Знания о ГТО Тестирование: прыжок в длину с места.	Уметь выполнять прыжок в длину с места и подтягивания на результат
2	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
3	ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и 100м.
4	ГТО. Совершенствование техники метания гранаты на дальность	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Спортивные игры по выбору детей
5	ГТО. Проверка навыка выполнения метания гранаты на дальность	Проверка техники метания гранаты на дальность
6	ГТО. Развитие выносливости	Уметь правильно бегать в равномерном темпе

7	ГТО. Тестирование:2000м.	Уметь пробегать кроссовую дистанцию 2000м., Знать правила проведения соревнований.
8	ГТО. Кроссовый бег	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.
9	ГТО. Кроссовый бег	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.
10	ГТО. Бег на 1500	Уметь бегать дистанцию 1500 м.
11	ГТО. Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в висах, лазать по канату.
12	ГТО. Тестирование: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек	Уметь выполнять на результат поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и тест на гибкость
13	ГТО. Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя	Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания)
14	ГТО. Броски набивного мяча	Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»
15	ГТО. Развитие силовых качеств.	Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»
16	ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	Совершенствовать технику прыжков в высоту.
17	ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	Уметь правильно выполнять прыжки на результат
18	Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»	Уметь метать из разных положений на дальность. Знать правила соревнований. В прыжках. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега
19	ГТО. ТБ. Скользящий шаг.	ТБ. Уметь выполнять скользящий шаг.
20	ГТО. Одновременный бесшажный ход.	Уметь правильно передвигаться на лыжах
21	ГТО. Спуски, подъемы, торможение.	Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении
22	ГТО. Спуски, подъемы, торможение.	Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении
23	ГТО. Контрольный урок по лыжной подготовке.	Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении
24	ГТО. Подтягивания и отжимания	Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания)
25	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	Уметь выполнять упражнения на гибкость
26	Опорный прыжок, развитие прыгучести	Уметь лазать по канату в три приёма, выполнять опорный прыжок
27	Опорный прыжок и развитие гибкости	Уметь выполнять опорный прыжок. Знать историю Олимпийских игр
28	ГТО. Упр. на формирование координации движений.	Уметь правильно выполнять технику гимнастических упражнений
29	ГТО . Висы и развитие	Уметь выполнять висы и упоры, Лазать по

	координации	гимнастической стенке, по канату
30	ГТО. Тестирование-челночный бег 3x10 м.	Выполнять челночный бег: Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
31	ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ	Уметь пробежать с максимальной скоростью до 15 метров
32	ГТО. Кроссовый бег	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.
33	ГТО. Кроссовый бег.	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.
34	ГТО. Бег на 1500м	Уметь бегать дистанцию 1500 м.
35	Итоговое занятие	