

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №42»

| | | |
|--|--|--|
| <p>РАСМОТРЕНО Педагогическим советом №7 от 25.08.2023</p> | <p>СОГЛАСОВАНО Управляющим советом №3 от 25.08.2023</p> | <p>УТВЕРЖДЕНО Приказом директора №273-осн от 29.08.2023 И.А. Гребенкин</p> |
|--|--|--|



ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ГТО»

Составитель: учитель физической культуры Служанов Ю.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ГТО»

10-11 классы

Пояснительная записка

Целью курса внеурочной деятельности «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».

Задачи курса внеурочной деятельности «ГТО»:

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 является воспитание здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации.

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).

Реализация 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 закладывается фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО является частью единой системы патриотического воспитания молодежи.

Практическая значимость.

ВФСК «ГТО» 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 среднего общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

Формой организации деятельности программы «ГТО» является спортивная секция.

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, 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 выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия.

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:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов, 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.

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 Российской Федерации от 08.07.2014 №575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание курса внеурочной деятельности

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

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «ГТО»

10-11 класс (34 час)

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Теория | Практика |
|-------|---|------------------|--------|----------|
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | 1 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | |
|-----|--|---|-----|-----|
| 2. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | - | 1 |
| 3. | Стартовый контроль. | 1 | - | 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. | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 100 м. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 6. | Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 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. | 1 | - | 1 |
| 9. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 2 | 1 | 1 |
| 10. | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | - | 1 |
| 11. | Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты. | 1 | - | 1 |
| 12. | Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 13. | 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. | 2 | 1 | 1 |

| | | | | |
|-------|---|----|-----|-----|
| 14. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 15. | Промежуточный контроль. | 1 | - | 1 |
| 16. | Эстафеты. | 1 | - | 1 |
| 17. | Участие в фестивале ГТО. | 1 | - | 1 |
| 18. | Техника выполнения плавания кроль. | 4 | 1 | 3 |
| 19. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 20. | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | - | 1 |
| 21. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | - | 1 |
| 22. | 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 | - | 2 |
| 23. | 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. | 2 | - | 2 |
| 24. | Итоговый контроль. | 1 | - | 1 |
| 25. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | - | 1 |
| ИТОГО | | 34 | 8 | 26 |

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

| № п/п | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения |
|----------|---|
| 2. | Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015. |
| 3. | Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 10-11 класс. |
| 4. | Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| 1. | Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ» |
| 2. | Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ» |
| 1. | Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций) |
| 2. | Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати) |
| | Компрессор для накачивания мячей |
| | Секундомер |
| | Вертикальная шкала для измерения глубины наклона |
| | Пульсометр |
| | Весы медицинские с ростомером |
| | Аптечка медицинская |
| | Брусья гимнастические |
| | Перекладина гимнастическая |
| | Скамейка гимнастическая |
| | Стенка гимнастическая |
| | Маты гимнастические |
| | Маты поролоновые |
| | Скамейка атлетическая наклонная |
| | Гантели наборные |
| | Мяч набивной 1 кг |
| | Мяч набивной 2 кг |
| | Мяч набивной 5 кг |
| | Мяч малый 150 г |
| | Мяч теннисный |

| | |
|--|---|
| | Скакалка гимнастическая |
| | Палка гимнастическая |
| | Планка для прыжков в высоту |
| | Стойка для прыжков в высоту |
| | Рулетка измерительная 10 м |
| | Номера нагрудные |
| | Табло перекидное |
| | Льжи (с креплением, палками) |
| | Льжные ботинки |
| | Эстафетные палочки |
| | Конусы (оранжевые) |
| | Фишки |
| | Флажки стартовые |
| | Винтовка пневматическая |
| | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок |