

Рассмотрено

На заседании МО учителей

С.В. Прохорова
Протокол № от «*23*» *02* 2024 г.

Руководитель МО *Т.Н. Зубова*

Согласовано

зам. директора по ВР

С.В. Прохорова М.Р. Ермишева
«*23*» *02* 2024 г.

Утверждаю

директор МОУ СШ № 3

С.В. Прохорова
«*23*» *02* 2024 г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 Тракторозаводского района Волгограда»

Программа внеурочной деятельности «Мы и ГТО»

для учащихся 10-11 классов

Составитель: педагог дополнительного образования Мякишева Татьяна Александровна

Рабочая программа составлена на 2024/ 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

программы внеурочной деятельности «Мы и ЛТО» для 10-11 классов.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, на основе характеристик планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленных в примерной рабочей программе воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением ФУМО от 23.06.2022 г. № 3/22), приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовки населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Лето к труду и обороне» (ЛТО).

ЦЕЛЬ

Формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценностей физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ЛТО».

ЗАДАЧИ

- увеличить количество учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- повысить уровень физической подготовленности учащихся;
- формировать у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- научить соблюдать рекомендации к недельному двигательному режиму;
- повысить информированность учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- подготовить команды образовательной организации для выступления на фестивалях ЛТО различных уровней;
- обеспечить учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ЛТО» и его истории в нашей стране.

МЕСТО В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа соответствует требованиям ФГОС и рассчитана на 34 учебных часа. Предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (1 раз в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.
I. Основы знаний – 2 часа: предупреждение травматизма при занятиях ЛТО.
II. Специальная физическая подготовка – 20 часов: упражнения для развития скоростных способностей, необходимых для выполнения беговых упражнений; упражнения для развития выносливости; упражнения для развития силовых способностей; упражнения для развития координации. **III. Техническая подготовка – 12 часов:** техника выполнения беговых и прыжковых упражнений; бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину; техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 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 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.
- Метапредметные** результаты:
- Универсальные познавательные действия:*
 - проводить сравнение и сопоставление учебных действий;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидиальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовки;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

- оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, высказывать способы их устранения.

Универсальные учебные результаты деятельности:

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия видов легкой атлетики;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера признаков получения травмы.

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 ВФСК «ЛТО», характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

- представлять виды ВФСК «ЛТО» как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, добровольно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- 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;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

УМК и МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ:

Программа:

Примерная рабочая программа основного общего образования по физической культуре. – М.: 2021г.
Методическая литература:

Жушков В.П.: «Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». – Белгород: БелГУ, 2006

Наглядные пособия:

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, таблицы ГТО.

Мультимедийные ресурсы:

- презентации по основным разделам и темам;

Учебно-практическое оборудование:

- маты гимнастические
- набивные мячи
- скакалка гимнастическая
- секундомер
- рулетка измерительная
- конусы

СОР: <https://user.gto.ru/user/register-> Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.

Тематическое планирование учебного курса

№ п/п	Наименование раздела программы*	Количество часов	Форма занятия	планируемые результаты	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды и формы контроля
1	Основы знаний	2	беседа	Научатся: выполнять требования безопасности на занятиях; применять на практике основные упражнения; знать правила выполнения тестов. Получат возможность: проявлять интерес к истории и развитию ГТО в Российской Федерации; выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Российская электронная школа. Физическая культура.	Собеседование.
2	Обязательные испытания	20	практикум	Научатся: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью; технически правильно выполнять бег на 60 м., 2000 м., наклон вперед, подтягивание, «отжимания» Получат возможность: Развивать физические качества, вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов.		Тестирование
3	Испытания по выбору.	12	практикум	Научатся: выполнять упражнения: прыжки в длину, метание гранаты, стрельба из ЭО, челночный бег, кроссовый бег. Получат возможность: активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила выполнения упражнений, при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;		

Календарно – тематическое планирование кружка «Мы и ГТО» для 10-11 классов

№ п./п.	Тема	Форма занятия	Планируемые результаты освоения программы	
			Дата	
			план	факт
Теория				
1	Техника безопасности на занятии.	Эвристическая беседа	Узнают о правилах выполнения упражнений Научатся: - соблюдать правила техники. - определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Получат возможность развивать умения: - сравнивать, анализировать полученную информацию; - работать в группе.	02.09 <i>02.09</i>
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	Занятие - игра	Узнают: - об истории ВФСК «ГТО» - о видах испытаний ГТО, нормативных требованиях Получат возможность развивать умения: - сравнивать, анализировать полученную информацию; - работать в группе.	09.09 <i>09.09</i>
3	Развитие скоростно-силовых качеств	практикум	Узнают: - какие упражнения применяют для развития скоростно-силовых качеств Научатся: - выполнять специальные беговые упражнения, - многоколки. Получат возможность развивать умения: - быстро набирать стартовую скорость; - выполнять ускорения из различных положений.	16.09 <i>16.09</i>
4	Развитие выносливости	практикум	23.09 <i>23.09</i>	<i>23.09</i>
5			30.09 <i>30.09</i>	<i>30.09</i>
6			07.10 <i>07.10</i>	<i>07.10</i>
7			14.10 <i>14.10</i>	<i>14.10</i>
8			21.10 <i>21.10</i>	<i>21.10</i>
9			11.11 <i>11.11</i>	<i>11.11</i>
10			18.11 <i>18.11</i>	<i>18.11</i>
11			25.11 <i>25.11</i>	<i>25.11</i>
12			02.12 <i>02.12</i>	<i>02.12</i>

13	Развитие способностей	силовых	практикум	Узнают: - новые упражнения для развития силы. Научатся: - выполнять подтягивание; - выполнять отжимания. Получат возможность развивать умения: - использовать представленную информацию для получения новых знаний; - применять полученные знания и способы действий.	09.12	
14					16.12	
15					23.12	
16				Получат возможность развивать умения: - использовать представленную информацию для получения новых знаний; - применять полученные знания и способы действий.	13.01	
17					20.01	
18					27.01	
19	Развитие гибкости		практикум	Узнают: - виды гибкости Научатся: - применять упражнения для развития гибкости; Получат возможность развивать умения: - работать в парах, тройках.	03.02	
20					10.02	
21					17.02	
22	Развитие координации		практикум	Узнают: правила выполнения метания мяча Научатся: - выполнять метание мяча на результат; Получат возможность развивать умения: - использовать представленную информацию для получения новых знаний;	24.02	
23					03.03	
24					10.03	
25					17.03	
26					31.03	
27					07.04	
28				Узнают: - какие упражнения применяют для развития выносливости Научатся: - выполнять дыхательные упражнения во время бега Получат возможность развивать умения: - поддерживать темп бега; - выполнять финишный рывок.	14.04	
29					21.04	
30					28.04	
31	Зачет по сдаче норм ГТО. Подведение итогов года		практикум	Научатся: Выполнять тестирование в соответствии с требованиями ВФСК «ГТО»	05.05	
32					12.05	
33					19.05	
34					26.05	