

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей от _30.08.2023 г.

№ 3

Руководитель МО

_____/Р.Ш.Теймурова_/

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
от 30.08.2023г.

№ 6

Заместитель директора

_____/О.Г.Маврина/

УТВЕРЖДЕНО

Приказ
от 31.08.2023 г.

№ 590

Директор школы

_____/С.В. Капитонов/

Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности

«ГТО»

(название)

10-11

(класс)

Пояснительная записка

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля»
Артур Шопенгауэр

«Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО" является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Перед Великой Отечественной войной в комплекс ГТО были введены военно-прикладные виды упражнений, например, переползание, переноска патронного ящика. Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» помог советскому народу в борьбе с фашизмом. Герой Советского Союза Николай Копылов высказался на эту тему так: «Не будь я спортсменом, значкистом ГТО, вряд ли дошел бы до Берлина!».

Программа составлена на основе методических рекомендаций и пособий:

1. С.В. Кузьмина, Е.А. Шмарёва РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА ВУЗА: ДИАГНОСТИКА И ФОРМИРОВАНИЕ. Учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2013
2. Рыжов В.В., Кузьмин В.Г. Подготовка и защита выпускной квалификационной работы: Учебно-методическое пособие. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского Национальный исследовательский университет, 2015
3. Лозовская Л.Б., Педагогика физической культуры и спорта. Методические рекомендации для семинарских занятий / Учебно-методическое пособие – Н. Новгород: ННГУ. 2013

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность дополнительной образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная модульная программа «Подготовка к ГТО» имеет физкультурно – оздоровительную направленность. Ее цель и задачи ***направлены*** на формирование у детей культуры ЗОЖ, подготовки к сдаче норм ГТО, улучшение физического развития и эмоционального состояния, развитие патриотизма.

Новизна.

Внедрение в учебный процесс элементов модульной системы обучения, что создает мотивацию к спортивным достижениям и совершенствованию физических качеств обучающихся.

Программа рассчитана на работу с обучающимися 101-11 класса независимо от наличия у них специальных физических данных, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Актуальность.

Актуальность предлагаемой дополнительной общеобразовательной модульной программы «Подготовка к ГТО» определяется запросом со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физкультуры и спорта.

Родители справедливо считают, что ребенок развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников, приобретает дополнительные баллы к результатам ЕГЭ, если сдаёт нормы ГТО.

Во время занятий у подростков формируются и развиваются такие физические данные, как подвижность, выносливость, сила, ловкость. Развивается стойкая мотивация к ЗОЖ. Умело подобранные упражнения, воспитывают у подростков чувство уверенности в себе, углубляют представление о жизни и труде взрослых.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует на приобщение каждого учащегося к спортивно – патриотическому воспитанию, применение полученных знаний в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, способствует развитию спортивных способностей подростков, сохранению и укреплению психического и физического здоровья.

Благодаря систематическому спортивному образованию и воспитанию, обучающийся в процессе занятий спортом, включаясь в различные виды двигательной деятельности, способствуют подготовки к взрослой трудовой жизни.

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).

Занятия строятся с учётом следующих педагогических принципов:

1) Наглядность. Показ физических упражнений, подражание, имитация известных

учащимся движений.

- 2) Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ученика, соответствие содержания учебного материала.
- 3) Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.
- 4) Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Проявляют инициативность и авторство комплексов.
- 5) Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого учащегося. Воспитание интереса к занятиям, активности учащегося.
- 6) Сознательность. Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.
- 7) Принцип партнерского общения, толерантность. Работая в коллективе, учащиеся учатся принимать все решения с учетом мнения других, а не только стремиться к достижению своих целей, учатся уважительно относиться к различным национальностям.

Цель: систематически совершенствовать выполнение комплекса ГТО, как значимая часть физического воспитания обучающихся внеурочной деятельности.

Задачи программы:

Образовательные:

- Научить учащихся технике и тактике выполнения норм ГТО по видам.
- Научить учащихся сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье.
- Научить учащихся приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.
- Научить креативно мыслить и действовать, находить неординарные зрелищные агитационные материалы к оформлению соревнований.

Развивающие:

- Развивать интерес к физкультуре и спорту.
- Развивать физические данные учащихся, внимание, мышечную память, координацию движений, пространственную ориентировку.
- Развивать психологическую подготовку непосредственно в момент соревновательной деятельности.
- Развивать гибкость, координацию, смелость, силу, выносливость, быстроту.
- Развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и стремление к спорту высших достижений.
- Развивать естественную двигательную реакцию.

Воспитательные:

- Воспитывать общую культуру личности учащегося, способную адаптироваться в современном обществе.
- Воспитывать мотивацию к сохранению своего здоровья и стремление к спорту высших достижений
- Воспитывать аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело.
- Воспитывать потребность здорового образа жизни.

Учащийся должен знать:

терминологию;

- правила по видам спорта;

- технические характеристики;
- правила исполнения элементов, движений и упражнений;
- инвентарь и его характеристики;
- методику выполнения упражнений на снарядах;
- характерные особенности каждого вида испытания;

Учащийся должен уметь:

- использовать разнообразие игр для подготовки к выполнению норм ГТО;
 - точно реагировать на изменения заданного ритма и частоты;
 - ориентироваться в любом спортивно сооружении, стадионе, площадке;
 - логически рассуждать;
 - регулировать дыхание в любых положениях тела, независимо от ритма движения;
 - быть выдержанным при любых непредвиденных обстоятельствах;
 - соблюдать координацию движений;
- самостоятельно исполнять любое упражнение или серию упражнений.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

Обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конференций, мультимедийной продукции и т.д.)

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

- Аудио материалы с фонограммами;
- DVD материалы с записями техники выполнения нормативов;
- DVD и видео материалы с записями выступлений мастеров спорта.

Методические разработки:

- Беседа: «**О патриотизме в спорте высших достижений**», «Спортивная солидарность. Рассказы, легенды и живая действительность»
- Патриотическая викторина «Я – гражданин России»
- Конкурсная программа «Спортивные эстафеты»
- Познавательная профилактическая презентация «Нет вредным привычкам!»
- Презентация «Герои специальной военной операции»
- Викторина-конкурс «Безопасное детство»
- Спортивные викторины
- Игра – конкурс «Зарница»
- Игра «Русская лапта» ит. д.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- *Словесный* (беседа, рассказ, объяснение, устное изложение материала, анализ текста. Разговорная речь является связующим звеном между объяснением и движениями. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными. Так же необходимо обращать внимание на интонацию и на то, с какой силой сказано слово.
- *Показ.* Демонстрация перед учащимися способа и последовательности практических упражнений (интонационных, дыхательных, ритмических) движений.
- *Игровой.* Самая свободная, естественная форма проявления деятельности детей, в которой осознается, изучается окружающий мир, открывается широкий простор

для проявления своего «я», личного творчества.

В игровой форме учебный материал вызывает огромный интерес и легко запоминается детьми. Игра - активное средство воспитания и самовоспитания детей, источник веселья, бодрости, радости, хорошего самочувствия и настроения.

- **Самостоятельная работа.** На основе ранее пройденного материала целесообразно привлекать детей работать самостоятельно. Для успешной самостоятельной работы необходимо познакомить учащегося с различными методами работы, с помощью которых, будут достигаться цели, и решаться задачи.
- **Формы организации деятельности учащихся** внеурочная, групповая, индивидуальная.

➤ 2. Результаты освоения программы курса внеурочной деятельности

-
- Освоение содержания программы курса обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:
- **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 курса «ГТО - путь к здоровью и физическому совершенству», 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, СОО 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).
- **Предметные результаты**
- В результате освоения содержания курса обучающиеся будут знать:
- - что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;
- - понятие «Физическая подготовка» - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО;
- - виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 4-й по 5-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
- Уметь:
- - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию;
- - владеть техникой бега на 30 м, 60 м, 100 м;
- - владеть техникой челночного бега;
- - прыгать в длину с места, через препятствия;
- - бегать на длинные дистанции: 2 км, 3 км, 5 км;
- - выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;
- - подтягиваться, отжиматься;
- - поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
- - метать мяч (снаряд);
- - выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- - проплыть дистанцию 50 м;
- - стрелять из пневматической винтовки.
- Демонстрировать:
- - максимальный результат при сдаче норм ГТО 4-й и 5-й ступени комплекса ГТО.

- **Организационные условия:**
- Тренажерный зал на 20 учащихся
- Спортивный инвентарь
- Стадион ФОК «Жемчужина»
- Лыжная база «Олимпиец»

Материально-техническое обеспечение:

Условия необходимые для реализации программы:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- Спортивные тренажеры;
- Стартовые колодки;
- Беговые барьеры;
- Нагрудные номера;
- музыкальный центр;
- Коврики, секундомеры.

Список литературы.

1. для педагога: Ашмарин Б.Т. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М., 1978
1. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике. - М., 1999.
2. Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.ил.
3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004. – 88 с.
4. Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. – Л38 Изд. 3-е, доп. И перераб./Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с., с ил.
5. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». - М., 1987.
6. Метание малого мяча и гранаты: Метод. рекомендации / Урал. Гос. пед. ун-т; Сост. В.Н. Никитин, Н.В. Трубникова и др. - Екатеринбург, 1999.
7. Методика физического воспитания учащихся 5-11 классов / Под ред. В.И. Ляха. - М., 1997.
8. Методика обучения легкоатлетическим прыжкам в длину и высоту с разбега в 4-11 классах образовательной школы / Свердлов. пед. ун-т / Сост. Н.В. Трубникова, В.И. Никитин, Т.В. Попова. – Свердловск, 1998.
9. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин.-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002-864стр.; ил.-(Профессия-тренер).

Учебно-тематический план.

| | | |
|-----|--|---|
| I | Вводное занятие. 1. «Из истории развития ВФК «ГТО». Выдающиеся российские и зарубежные спортсмены». | 1 |
| II | ТБ на занятиях. | 1 |
| III | Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. | 1 |
| IV | Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. | 1 |

| | | |
|------|--|-----------|
| | Планирование и организация самостоятельных занятий физическим упражнениями различной направленности. Характер содержания за в зависимости от возраста. | |
| V | Особенности самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. | 1 |
| VI | Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. | 1 |
| VII | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения. | 1 |
| VIII | Стратегия физической, и технической подготовки. | 1 |
| IX | Психологическая и тактическая подготовка. | 1 |
| X | Досугово – развивающие мероприятия. Урок – игра. | 1 |
| XI | Система тренировок по видам спорта, соревновательный период. | 24 |
| | ВСЕГО | 34 |