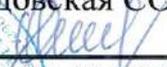


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Рудовская средняя общеобразовательная школа
Школьный спортивный клуб «Лидер»

Согласовано:
Руководителем школьного
спортивного клуба «Лидер»
Воробьева Д.М. 

Утверждаю:
Директор МКОУ Рудовская СОШ
Кислицына О.А. 
Приказ № 124-од от 31.08.2023



КИСЛИЦЫНА
ОКСАНА
АНДРЕЕВНА

Подписано цифровой подписью: КИСЛИЦЫНА
ОКСАНА АНДРЕЕВНА
DN: c=RU, st=Иркутская область, l=С. РУДОВКА,
title=ДИРЕКТОР, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РУДОВСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА,
1.2.643.100.3=1208303536313343336393438,
1.2.643.3.131.1.1=120С333832343030363330323235,
email=lebedevzakurki@inbox.ru, givenName=ОКСАНА
АНДРЕЕВНА, sn=КИСЛИЦЫНА, cn=КИСЛИЦЫНА
ОКСАНА АНДРЕЕВНА
Дата: 2024.10.02 13:19:12 +08'00'

Программа дополнительного образования
«ГТО»

Возраст обучающихся 6-17 лет.

Срок реализации программы 1 год (160 часов).

Составила учитель физической культуры
Бабокина Лариса Владимировна

С. Рудовка

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «ГТО в школе и для жизни» по обще интеллектуальному направлению разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и направлена на обеспечение достижения планируемых результатов освоения ООП НОО.

Программа составлена с учётом требований федеральных государственных стандартов и соответствует возрастным особенностям младшего школьника.

Программа обеспечивает развитие интеллектуальных общеучебных умений, творческих способностей у учащихся, необходимых для дальнейшей самореализации и формирования личности ребёнка, позволяет ребёнку проявить себя и выявить свой творческий и спортивный потенциал.

Одной из основных задач образования в рамках стандарта второго поколения является овладение универсальными способами принятия решений в различных социальных и жизненных ситуациях на разных этапах возрастного развития личности.

С этой целью в программе предусмотрено значительное увеличение активных форм работы, направленных на вовлечение учащихся в динамичную деятельность, на обеспечение понимания ими универсальных способов принятия решений в различных ситуациях и развитие интеллекта, приобретение навыков самостоятельной деятельности.

Цель данной программы:

Формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки. Эти цели выполняет физкультурный комплекс ГТО.

Программа нацелена на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- спортивная подготовка к соревнованиям

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.

Программа рассчитана на обучающихся 5-11 класса.

Сроки реализации внеурочной образовательной программы.

Внеурочная образовательная программа рассчитана на один год обучения, 120 учебных часа. Количество часов в неделю – 3ч.

Формы и методы работы внеурочной деятельности.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса.

Олимпиады, соревнования, поисковые исследования, общественно полезные практики, постановка и решение проблемных вопросов, игровые моменты, проекты, практические работы, самоанализ и самооценка, наблюдения, и т. д.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов)

Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Форма организации	Содержание курса	Вид деятельности
Лекция	Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.	Познавательная
Тренировочная	Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье»: Легкая атлетика: <ul style="list-style-type: none"> • Бег 30м, 60 м. • Бег 1000, 1500, 2000м. • Челночный бег • Прыжки в длину с места • Прыжки в длину с разбега • Метание мяча на дальность одной рукой Силовая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> • Сгибание и разгибание туловища 	Тренировочная

	<ul style="list-style-type: none"> • Наклон вперед из положения стоя и сидя Прохождение дистанции Лыжные эстафеты	
Тренировочная	Физкультурная – оздоровительная деятельность: «Веселые старты» Бадминтон, дартс Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол	Игровая
Тренировочная	Туристический поход: Основные виды передвижений. Преодоление препятствий. Благоустройство лагеря.	Поход

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	План	Факт
Введение (8ч.)				
1.	Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы.	4		
2.	Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.	4		
Общая физическая подготовка –«Спортивное многоборье» (48ч.)				
3-5	Бег 30м, 60 м.	4		
6-8	Бег 1000, 1500.	4		
9-11	Бег 2000м	4		
12-14	Челночный бег	4		
15-17	Прыжки в длину с места	4		
18-20	Прыжки в длину с разбега	8		
21-23	Метание мяча на дальность одной рукой	4		
24-26	Сгибание и разгибание туловища	4		
27-29	Наклон вперед из положения стоя и сидя	4		
30-32	Силовая подготовка	8		

Лыжная подготовка (16ч.)				
33-35	Передвижение на лыжах	4		
36-38	Лыжная эстафета	4		
39-41	Прохождение дистанции 2 км	4		
42-44	Прохождение дистанции на скорость	4		
Физкультурная – оздоровительная деятельность (68 ч.)				
45-47	Спортивные игры. Баскетбол.	8		
48-50	Спортивные игры. Волейбол.	8		
51-53	Спортивные игры. Футбол.	8		
54-56	Спортивные игры. Гандбол.	4		
57-60	Спортивные игры. Флорбол.	4		
61-65	Подвижные игры.	8		
66-69	Спортивное многоборье. Бег на короткие дистанции.	4		
70-73	Спортивное многоборье. Бег на средние дистанции.	4		
74-78	Спортивное многоборье. Бег на длинные дистанции.	4		
79-82	Спортивное многоборье. Метание малого мяча.	4		
83-86	Спортивное многоборье. Подтягивание. Пресс.	4		
87-90	Спортивное многоборье. Отжимание. Пресс.	4		
91-92	Спортивное многоборье. Наклон вперед из положения стоя.	4		
Туристический поход (20ч.)				
93-94	Туризм в школе.	4		
95-96	Основные понятия и навыки в походе.	4		
97-98	Преодоление полосы препятствия.	4		
99-100	Основные виды передвижения в усложненных условиях.	4		
101-102	Требования и навыки размещения лагеря, организации питания, гигиены.	4		