



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия имени Героя Советского Союза
П.А. Горчакова с. Боринское Липецкого муниципального района Липецкой области
(МБОУ гимназия с. Боринское)

Согласовано на заседании методического совета гимназии Протокол №1 от 29.08.2024	Принято на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 29.08.2024	Утверждаю. Директор гимназии С.П. Щербатых Приказ № 164 от 29.08.2024
---	--	--

Приложение к ООП СОО
МБОУ гимназии с. Боринское

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «К ГТО с игрой»

Составила:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Аристархова Г.И.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Универсальные учебные действия

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «К ГТО с игрой» являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 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 по курсу «К ГТО с игрой» являются следующие умения:

Коммуникативные:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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.

Регулятивные:

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курс «К ГТО с игрой» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- 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 игры с разной целевой направленностью;
- 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 учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Основы знаний

Занятие образовательно-познавательной направленности.

- Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО. Инструктаж по мерам безопасности на занятиях внеурочной деятельности.

2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

- Совершенствование техники бега и скоростной выносливости, развитие максимальной скорости. «Русская лапта»
- Бег на 2 (3) км «по раскладке» согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание гранаты на дальность.
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), из виса лёжа на низкой перекладине (девушки) различными хватами.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Работа по станциям.
- Наклон вперёд из различных исходных положений. Статические упражнения.
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Прыжки в длину с места на результат.
- Стрельба из электронного оружия. Прицеливание и выполнение выстрелов (дистанция 10 м).

3. Спортивные мероприятия

- «Мы готовы к сдаче ГТО!»

Формы организации: соревнования, секция, смотры, конкурсы, игра, олимпиады
виды деятельности познавательный, игровой и спортивно -оздоровительный

3. Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания

10А,11А классы

(учитель Аристархова Г.И.)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	Дата
Основы знаний (1час)			
1	Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО. Инструктаж по мерам безопасности на занятиях внеурочной деятельности.	1	
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (7часов)			
2	Совершенствование техники бега и скоростной выносливости, развитие максимальной скорости. «Русская лапта»	1	
3	Бег на 2 (3) км «по раскладке» согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание гранаты на дальность.	1	
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), из виса лёжа на низкой перекладине (девушки) различными хватами.	1	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Работа по станциям.	1	
6	Наклон вперёд из различных исходных положений. Статические упражнения.	1	
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Прыжки в длину с места на результат.	1	
8	Стрельба из электронного оружия. Прицеливание и выполнение выстрелов (дистанция 10 м).		
Спортивное мероприятие. (1час)			
9	«Мы готовы к сдаче ГТО»	1	
Итого		9	