

Сафронов Анатолий
Михайлович

Подписано цифровой подписью:
Сафронов Анатолий Михайлович
Дата: 2021.05.06 15:53:45 +07'00'

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вагановская средняя общеобразовательная школа»

Рекомендовано:
к работе
педагогическим советом
протокол №__1____
от 31.08. 2020 г.



Приложение к программе ООП СОШ
Рабочая программа курса внеурочной деятельности
по (спортивно - оздоровительному направлению)
«Подготовка к сдаче норм ГТО»
10 класс

Составитель:
Павелин Михаил Александрович,
учитель физической культуры

Ваганово
2020

Содержание

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности...	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности.....	5
3. Тематическое планирование.....	6

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Содержание	Форма организации и виды деятельности
1.	История комплекса ГТО в СССР и РФ.	Групповая. Беседы, просмотр презентаций и видеоматериалов.
2.	Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО.	Групповая, индивидуальная. Беседа, обучение навыкам заполнения заявки. Просмотр презентаций и видеоматериалов.
3.	Беговые упражнения. Подготовка к выполнению беговых нормативов на скорость.	Групповая, индивидуальная. Выполнение упражнений самостоятельно, в группах. Занятия в спортивных залах разной специализации (мягкий зал, игровой зал, занятия на свежем воздухе). Выполнение норм ГТО. Фестиваль ГТО.
4.	Беговые упражнения на выносливость. Подготовка к выполнению беговых нормативов на выносливость.	
5.	Упражнения с максимальной амплитудой движений. Подготовка к выполнению нормативов на гибкость.	
6.	Упражнения в метании. Подготовка к выполнению нормативов в метании.	
7.	Прыжковые упражнения. Подготовка к выполнению нормативов в прыжках в длину.	
8.	Упражнения для мышц туловища. Подготовка к выполнению нормативов на пресс.	Индивидуальная, групповая. Занятия на свежем воздухе. Выполнение норм ГТО.
9.	Передвижение на лыжах, используя различные лыжные ходы. Подготовка к выполнению нормативов на лыжах.	
10.	Имитационные упражнения. Подготовка к выполнению нормативов в плавании.	Индивидуальная, групповая. Выполнение имитационных упражнений, упражнений на дыхание, самостоятельные занятия в бассейне.

Тематическое планирование

Учебная тема	Количество часов
	10 класс
История комплекса ГТО в СССР и РФ. Ознакомление с нормативами ВФСК ГТО. Правила выполнения нормативов ВФСКГТО. Правила подачи индивидуальной заявки на выполнение нормативов ВФСК ГТО.	1
Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (согласно возрастной ступени): • в беге на скорость; • в беге на выносливость; • на гибкость; • в метании; • в прыжках в длину; • нормативов на пресс; • на лыжах; • в плавании.	9
Подвижные игры и эстафеты.	8
Упражнения, направленные на развитие физических качеств и психомоторных способностей учащихся.	12
Судейство нормативов ВФСК ГТО.	5
Итого	35