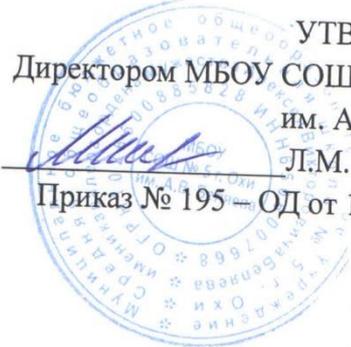


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Сахалинской области
Управление образования муниципального образования городского округа
«Охинский»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 г.Охи
имени кавалера ордена Мужества А.В. Беляева

УТВЕРЖДЕНО
Директором МБОУ СОШ № 5 г. Охи
им. А.В. Беляева
Л.М. Мингазова
Приказ № 195 — Од от 13.08. 2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Я выбираю «ГТО»»
10-11 КЛАСС

ОДИН ГОД

г. Оха 2024г

РАЗДЕЛ I СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Раздел 1. Введение. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (9 часов).

Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Комплекс упражнений на развитие скорости бега. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением на 60 м. Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Эстафеты. ОФП. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. Бег в рваном темпе от 5 до 7 минут. Метание малого мяча на дальность. Возрождение ВФСК «ГТО». Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег. Прыжки через препятствия. Прыжки на скакалке до 5 минут. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Разбор техники при стрельбе с пневматической винтовки по видео материалам.

Раздел 2. Упражнения для развития выносливости (15 часов).

Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Упражнения для развития силы. Бег в рваном темпе 7-10 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Комплекс упражнений ОФП. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 3 кг. Бег в равномерном темпе 10 минут. Упражнения для развития силы. Работа на турнике и брусьях. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. Комплекс упражнений ОФП. Бег на дистанцию 2-3 км. Бег в равномерном темпе 10 минут. Комплекс упражнений на растяжку. Упражнения на развитие выносливости. Бег на дистанцию 2-3 км. Промежуточный контроль. Участие в ГТО.

Просмотр Видео материала по комплексу ГТО. Тестирование по нормативам ВФСК «ГТО». СФП на выносливость. Бег в рваном темпе. Бег на дистанцию 2-3 км на время. Комплекс упражнений на дыхание и растяжку. Просмотр видео материалов про бег. Разбор техники бега на длинные дистанции.

Раздел 3. Упражнения для развития силы и гибкости. (10 часов).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег в равномерном темпе 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Разбор техники стрельбы по видео материалу. Комплекс упражнений на гибкость. СФП на силовые показатели. Разбор техники подтягиваний и отжиманий. Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Упражнение на гибкость. Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Разбор техники стрельбы по видео материалу. Комплекс упражнений на гибкость. Повторение. СФП на силовые показатели. Разбор техники подтягиваний и отжиманий. Повторение. Прыжки через

препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. Повторение. Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. Повторение.

Раздел II

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

ЛИЧНОСТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подготовка к ГТО» является формирование следующих умений:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование ценностно-смысловой установки обучающихся средней школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

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

- определять и высказывать под руководством учителя самые 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 курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подготовка к ГТО» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- уметь высказывать свое предположение;
- уметь совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:

- делать предварительный отбор источников информации и добывать новые знания, находить ответы на вопросы (знать технику выполнения упражнений);
- перерабатывать полученную информацию (делать выводы в результате совместной работы класса);
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы, находить и формулировать решение задачи на основе знаний подобных физических упражнений.

КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:

- уметь взаимодействовать и сотрудничать со своими сверстниками (взаимодействие в команде);
- слушать и понимать речь других;

- учиться выполнять различные роли в группе;
- формулировать свое собственное мнение и уметь договариваться;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Первостепенным результатом реализации курса внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и формирование норм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

КРИТЕРИИ И ФОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

В основу критериев оценки внеурочной деятельности обучающихся положены объективность и единый подход. Контроль и оценка умений и навыков осуществляется при достижении базового уровня (выпускник овладел опорной системой знаний на уровне осознанного овладения учебными действиями). Контроль умений и навыков проводится в конце года.

В качестве итоговой работы учащиеся должны выполнить комплекс нормативам ВФСК «ГТО» на знак отличия.

Раздел III
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол- во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей				
1.1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Комплекс упражнений на развитие скорости бега. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	Беседа	02.09.24
1.2	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением на 60м.	1	Тренировка	09.09.24
1.3	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Эстафеты	1	Тренировка, соревнования	16.09.24
1.4	ОФП. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	Тренировка	23.09.24
1.5	Бег в рваном темпе 10 минут. Метание малого мяча на дальность.	1	Тренировка	30.09.24
1.6	Возрождение ВФСК «ГТО». Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Челночный бег 3х10 м.	1	Тренировка	07.10.24
1.7	Эстафетный бег. Прыжки через препятствия. Прыжки на скакалке до 5 минут.	1	Тренировка	14.10.24
1.8	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Тренировка	21.10.24
1.9	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Разбор техники при стрельбе с пневматической винтовки по видео материалам.	1	Тренировка	04.11.24
Итого по разделу:		9		
Раздел 2. Упражнения для развития выносливости.				
2.1	Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Упражнения для развития силы.	1	Тренировка	11.11.24
2.2	Бег в рваном темпе 7-10 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.	1	Тренировка	18.11.24
2.3	Организация и планирование самостоятельных занятий по	1	Тренировка	25.11.24

	развитию физических качеств. Комплекс упражнений ОФП.			
2.4	Комплекс упражнений на мышцы брюшной полости (пресса). Броски набивных мячей 3 кг.	1	Тренировка	02.12.24
2.5	Бег в равномерном темпе 10 минут. Упражнения для развития силы. Работа на турнике и брусьях.	1	Тренировка	09.12.24
2.6	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	Тренировка	16.12.24
2.7	Комплекс упражнений ОФП. Бег на дистанцию 2-3 км.	1	Тренировка	23.12.24
2.8	Бег в равномерном темпе 10 минут. Комплекс упражнений на растяжку.	1	Тренировка	06.01.25
2.9	Упражнения на развитие выносливости. Бег на дистанцию 2-3 км.	1	Тренировка	13.01.25
2.10	Промежуточный контроль. Участие в ГТО.	1	Соревнования	20.01.25
2.11	Просмотр Видео материала по комплексу ГТО.	1	Видео урок	27.01.25
2.12	Тестирование по нормативам ВФСК «ГТО».	1	Тренировка	03.02.25
2.13	СФП на выносливость. Бег в враном темпе.	1	Тренировка	10.02.25
2.14	Бег на дистанцию 2- 3 км на время. Комплекс упражнений на дыхание и растяжку.	1	Тренировка	17.02.25
2.15	Просмотр Видео Материалов про бег. Разбор техники бега на длинные дистанции.	1	Видео урок, беседа	24.02.25
Итого по разделу:		15		
Раздел 3. Упражнения для развития силы. гибкости.				
3.1	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Беседа, тренировка	03.03.25
3.2	Бег в равномерном темпе 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Тренировка	10.03.25
3.3	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Разбор техники стрельбы по видео материалу. Комплекс упражнений на гибкость	1	Лекция, видео урок	17.03.25
3.4	СФП на силовые показатели. Разбор техники подтягиваний и отжиманий.	1	Тренировка	31.03.25
3.5	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в	1	Тренировка	07.04.25

	горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Упражнение на гибкость.			
3.6	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	Беседа, Тренировка	14.04.25
3.7	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Разбор техники стрельбы по видео материалу. Комплекс упражнений на гибкость. Повторение.	1	Тренировка	21.04.25
3.8	СФП на силовые показатели. Разбор техники подтягиваний и отжиманий. Повторение.	1	Тренировка	28.04.25
3.9	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. Повторение.	1	Тренировка	05.05.25
3.10	Тестирование по нормативам ВФСК «ГТО».	1	Тренировка	12.05.25
Итого по разделу:		10		
ИТОГО:		34		