

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №313
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принято:
на Педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 313

Протокол № 1

«31» августа 2022 г.

Утверждено:
Директор
ГБОУ СОШ № 313
_____ В.Ю. Морозова

Приказ №380

«31» августа 2022 г.

Программа внеурочной деятельности
«ГТО»
Направленность: спортивно-оздоровительное
для 11 а класса
(на 1 год реализации-34 часа в год)

Автор-составитель программы:
Завьялова Н.А.

Санкт-Петербург
2022 г.

Пояснительная записка

Нормативно - правовая база:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования".
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 №09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ".
4. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
5. Постановление Главного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
6. Распоряжение Комитета по образованию от 15.04.2022 № 801-р "О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году".
7. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 15.04.2022 № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации» (Методические рекомендации по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 15.04.2022 № СК-295/06).
8. Устав ГБОУ СОШ № 313 Фрунзенского района Санкт-Петербурга;
9. Основная образовательная программа среднего общего образования на 2022-2023 учебный год

Направленность: спортивно-оздоровительное

Актуальность: Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения. В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Цель программы: развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера.

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:

Ученик будет знать:

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

Уметь:

- владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;
- владеть техникой челночного бега;
- прыгать в длину с места, через препятствия;
- бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;
- 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;
- стрелять из пневматической винтовки.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- максимальный результат при сдаче норм ГТО.

Отличительные особенности программы: Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего, среднего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций: 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа 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).

Возраст детей: 16-17 лет

Условия набора детей: дети принимаются в группу по желанию, заявлению от родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы: 1 год

Форма проведения занятий:

1. **аудиторные** - тренировка
2. **внеаудиторные:** сдача норм ВФСК ГТО за пределами школы
3. **Форма организации деятельности:** групповая, индивидуальная
4. **Форма обучения:** очная
5. **Режим занятий:** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, всего 34 часов в год.

Формы оценки планируемых результатов: педагогическое наблюдение, сдача норм ВФСК ГТО на знаки отличия (золото, серебро, бронза)

Формы подведения итогов реализации программы: сдача норм ВФСК ГТО

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	-
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	2	2	-
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	2	2	-
4	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО	20	-	20
5	Сдача норм ВФСК ГТО на знаки отличия (золото, серебро, бронза)	7	-	7
6	Заключительное занятие	1	1	-

	(итоги года).			
	Итого	34	7	27

1. Календарно-тематическое планирование

№	Дата		Разделы программы, тема программы (курса)	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы и методы работы
	План.	Факт.					
1	06.09		Вводное занятие. Техника безопасности	1	1		Беседа
2	13.09		Основные задачи на год.	1	1		Беседа
3	20.09		ГТО: история и современность.	1	1		Беседа. Показ презентации
4	27.09		Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»	1	1		Беседа. Ознакомление с положением
5	04.10		Недельный двигательный режим для школьников	1	1		Беседа
6	11.10		Физическая подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО	1	1		Беседа
7	18.10		Бег на короткие дистанции	1		1	Тренировка
8	25.10		Бег на короткие дистанции	1		1	Тренировка
9	08.11		Бег на длинные дистанции	1		1	Тренировка
10	15.11		Бег на длинные дистанции	1		1	Тренировка
11	22.11		Прыжок в длину с разбега (м)	1		1	Тренировка
12	29.11		Прыжок в длину с разбега (м)	1		1	Тренировка
13	06.12		Прыжок в длину с места (см)	1		1	Тренировка
14	13.12		Прыжок в длину с места (см)	1		1	Тренировка
15	20.12		Метание мяча 150г (м)	1		1	Тренировка

16	27.12			1		1	Тренировка
			Метание мяча 150г (м)				
17	10.01		Метание спортивного снаряда 700 г (м)	1		1	Сдача норм
18	17.01		Метание спортивного снаряда 700 г (м)	1		1	Сдача норм
19	24.01		Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1		1	Сдача норм
20	31.01		Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1		1	Сдача норм
21	07.02		Подтягивание на низкой перекладине (раз)	1		1	Сдача норм
22	14.02		Подтягивание на низкой перекладине (раз)	1		1	Сдача норм
23	21.02		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1		1	Сдача норм
24	28.02		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1		1	Сдача норм
25	07.03		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1		1	Сдача норм
26	14.03		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1		1	Сдача норм
27	21.03		Зачет по сдаче норм ВФСК ГТО	1		1	Сдача норм
28	04.04		Зачет по сдаче норм ВФСК ГТО	1		1	Сдача норм
29	11.04		Зачет по сдаче норм ВФСК ГТО	1		1	Сдача норм
30	18.04		Зачет по сдаче норм ВФСК ГТО	1		1	Сдача норм
31	25.04		Зачет по сдаче норм ВФСК ГТО	1		1	Сдача норм
32	02.05		Зачет по сдаче норм ВФСК ГТО	1		1	Сдача норм
33	16.05		Зачет по сдаче норм ВФСК ГТО	1		1	Сдача норм
34	23.05		Заключительное занятие (итоги года)	1	1		Подведение итогов за

							учебный год. Беседа
--	--	--	--	--	--	--	------------------------

Методическое обеспечение:

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
3. ФГОС нового поколения.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
7. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.