

Приложение к основной образовательной
программе среднего общего образования
средней школы № 15 утверждённой приказом
№ 318 от 28.08.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №15 с углубленным изучением отдельных предметов»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

Направление: спортивно-оздоровительное
Возраст обучающихся: 17-18 лет
Срок реализации: 1 год (34 часа)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации рабочей программы внеурочной деятельности «Навстречу ГТО», являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

- 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.
- 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.
- 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).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Раздел, тема	Форма организации	Основные виды деятельности обучающихся
I	<p>Введение. Вводное занятие. Основы знаний. ГТО – 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.</p>	Беседа	Проблемно-ценностное общение
	<p>Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье» Бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 1500 м. Челночный бег, прыжки в длину с места и с разбега. Метание мяча на дальность одной рукой. Сгибание и разгибание туловища. Наклон вперед из положения стоя и сидя. Силовая подготовка.</p>	Практика Участие в спортивных соревнованиях.	Спортивно-соревновательная деятельность.

	<p>Лыжная подготовка Передвижение на лыжах, лыжная эстафета, прохождение дистанции 2 км, прохождение дистанции на скорость.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол, футбол, гандбол, флорбол. Подвижные игры.</p> <p>Спортивное многоборье. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, Метание малого мяча. Подтягивание. Пресс. Отжимание. Наклон вперед из положения стоя.</p>	<p>Практика Участие в спортивных соревнованиях Организация экскурсий Дни здоровья Турнир Соревнование</p>	<p>Спортивно-соревновательная деятельность.</p>
	<p>Туристический поход Туризм в школе. Основные понятия и навыки в походе. Преодоление полосы препятствия. Основные виды передвижения в усложненных условиях. Требования и навыки размещения лагеря, организации</p>	<p>Туристический поход Практика Беседа Тренинг</p>	<p>Туристическо-краеведческая деятельность</p> <p>Проблемно-ценностное общение</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы или темы занятий	Количество часов
1	Введение. Вводное занятие. Основы знаний.	2
2	Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье»	10
3	Лыжная подготовка	4
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	13
5	Туристический поход	5
ИТОГО		34