

Министерство просвещения Российской Федерации
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Департамент образования администрации города Нефтеюганска
МБОУ «СОШ № 5»

Пункт 2.2. Основной образовательной
программы среднего общего образования,
утверждённой приказом от «31» августа 2023 г.
№ 484

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Игровое ГТО»
(для 10-11 классов)**

г. Нефтеюганск

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА

Личностные результаты:

- владение знаниями знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствованию; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятия физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- приобретение опыта использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; опыта социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «команда-класс», СпартИгр.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 34 ч. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Школьник научится:

- характеризовать содержательные основы телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуры; параметры физического состояния и развития человека, механизмы и средства воздействия по его формированию, коррекции и совершенствованию; виды, формы и разновидности физкультурно-двигательной деятельности; спортивной тренировки и спортивных соревнований; значение комплекса ГТО и разнообразные игры, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса;

- определять базовые понятия и термины об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

- разрабатывать содержательные основы организации и проведения занятия физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, самостоятельных занятий;

- руководствоваться правилами о способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- формировать ценностное отношение к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности.

Школьник получит возможность научиться:

- использовать разнообразные игры для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «команда-класс», СпартИгр.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение (1ч)

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах.

Знания о физической культуре (3ч)

Телесное (соматическое) воспитание. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства

воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (10 -11 класс – 8ч)

Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50 м: «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и т.д.); в воде - «Цапли», «Мостик», «Оттолкнись пятками», «Кузнечики», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Мяч в воздухе», «Утки-нырки», «Нырляльщики», «Поднырни», «Торпеды», «Водолазы» др. по выбору.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»: «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г: «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору.

Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 16-18 лет - «Бег на 2 км или на 3 км», «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, «Следуй за мной», «Метатели», «Силачи», «Ловкие и умелые», др. игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Подвижные игры с элементами гимнастики (6ч)

Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»: «Тяни в круг», «Удержись в круге», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.

Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Скамейка над головой», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору.

Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»: «На прорыв», «Крепче круг», «Книжка», «Летучая мышь», «Страус», «Орешек», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ежик», «Слон», «Футбол на спине» и др. игры по выбору.

Подвижные игры с элементами лыжной подготовки (2ч)

Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 16-18 лет - «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км, или кросс на 3 км по пересеченной местности»: «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот», эстафеты встречные и круговые.

Спортивные и подвижные игры, соревнования (10-11класс – 14ч)

Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс придумывания игр и совершенствования существующих для использования их в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.

СпартИгры ГТО: Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 10-11 классами.

Основные формы организации и виды внеурочной деятельности

Виды внеурочной деятельности:

- Игровая деятельность
- Спортивно-оздоровительная деятельность

Формы внеурочной деятельности:

- Спортивные соревнования
- Спортивные игры
- Викторины
- Конкурсы
- Беседы

Тематическое планирование

10-11 класс

№	Раздел	Тема	Форма организации занятий	Основные направления воспитания обучающихся	Кол-во часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
1	Введение (1ч)	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты	Эстафеты	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Основы знаний (1ч)	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы.	Викторина	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (3ч)	Подвижные игры на развитие быстроты.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4		Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5		Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Спортивные и подвижные игры, соревнования (1ч)	Соревнования по играм ГТО внутри класса. Программа, особенности организации.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Основы знаний (1ч)	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	Беседа	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

8	Подвижные игры с элементами гимнастики (3ч)	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
9		Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
10		Подвижные игры на развитие гибкости.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Спортивные и подвижные игры, соревнования (1ч)	Соревнования по играм ГТО внутри класса.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Основы знаний (1ч)	Спортивная культура и спортивное воспитание.	Беседа	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Спортивные и подвижные игры, соревнования (2ч)	СпартИгры ГТО. Игротека ГТО. Визитная карточка участников.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
14		СпартИгры ГТО. Игротека ГТО. Мода ГТО.	Соревнования		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки (2ч)	Подвижные игры на развитие выносливости.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
16		Подвижные игры на развитие выносливости.	Игра		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Спортивные и подвижные игры, соревнования	Соревнования по играм ГТО внутри класса.	Соревнования	физическое воспитание,	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18		Социально-ориентирующие	Игра		1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	(6ч)	игры.		формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия		
19		Подвижные игры на меткость.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
20		Соревнования по играм ГТО внутри класса.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
21		Соревнования по играм ГТО внутри класса. Викторина о комплексе ГТО.	Соревнования		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22		Инновационные игры.	Игра		физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1
23	Подвижные игры с элементами гимнастики (3ч)	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24		Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
25		Подвижные игры на развитие гибкости.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Спортивные и подвижные игры, соревнования (1ч)	Соревнования по играм ГТО внутри класса. Конкурс групп-поддержки.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

27	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (5 ч)	Подвижные игры на развитие быстроты.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
28		Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
29		Подвижные игры на выносливость с проверкой туристских навыков.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30		Подвижные игры на выносливость с проверкой туристских навыков.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
31		Подвижные игры на выносливость с проверкой туристских навыков.	Игра		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Спортивные и подвижные игры, соревнования (3ч)	СпартИгры ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
33		Проведение СпартИгр ГТО между классами.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
34		Проведение СпартИгр ГТО между классами.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/