ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАРО-ФОМИНСКАЯ ШКОЛА
«НАПРАВЛЕНИЕ»
г. Наро-Фоминск

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Бессонова Т.Е.

«Утверждаю»
Директор ОЧУ «Наро-Фоминская
Школа «Направление»
Захарова Н.Н.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 021ACADA00DCB1E4BB449872A0F3959794
Владелец: ЗАХАРОВА НАТАЛЬЯ НИКОЛАЕВНА
Действителен: с 30.08.2024 до 30.11.2025

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности модуль «ГТО»

для 10-11 классов

2025 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности модуль «ГТО» учебного предмета «Физическая культура» является составной частью образовательной программы ОЧУ «Наро-Фоминская школа «Направление».

Модуль «ГТО» - физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности модуль «ГТО» у обучающегося формируются следующие **личностные результаты:**

обеспечение интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

стремление к совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности модуль «ГТО» на уровне общего образования у обучающихся формируются универсальные познавательные технологические, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные технологические действия.

У обучающихся формируются следующие **универсальные познавательные технологические действия** :

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя личность, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие **универсальные коммуникативные технологические действия** :

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их ограничения;

.

Для обучающихся формируются следующие **универсальные регулятивные технологические действия** :

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью,

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К окончанию обучения ***по программе курса*** обучающийся учится:

проявлять принципы здорового образа жизни;

выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике; выполнять задания комплекса ГТО в соответствии с нормативными требованиями комплекса ГТО.

Содержание курса внеурочной деятельности 10 класс (34 часа, 1 час в неделю)

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (30ч)

Бег на 30м, 60 м, 100м. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 1,5км; 2 км; 3 км Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями. Наклон вперед из положения стоя Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.

Прыжок в длину с разбега Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча 150 г на дальность Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов.

Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Спортивны мероприятия (4ч)

«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!», «Всей семьёй сдаем нормы ГТО!»
«Мы готовы к ГТО»

Форма организации и виды деятельности обучающихся. Форма организации:

Весёлые старты; спортивные эстафеты; фестиваль игр; праздник «Игромания»; спортивный праздник «Богатырские потешки»; «День здоровья», участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города; открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Виды деятельности:

Диалог, беседа, работа в группе, практическая работа

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	30
2	Спортивные мероприятия	4
	Итого	**34**

Содержание курса внеурочной деятельности 11 класс (34 часа, 1 час в неделю)

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (30ч)

Бег на 30м, 60 м, 100м. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 1,5км; 2 км; 3 км Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями. Наклон вперед из положения стоя Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.

Прыжок в длину с разбега Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.
Метание мяча 150 г на дальность Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Спортивны мероприятия (4ч)

«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!», «Всей семьёй сдаем нормы ГТО!»
«Мы готовы к ГТО»

Форма организации и виды деятельности обучающихся. Форма организации:

Весёлые старты; спортивные эстафеты; фестиваль игр; праздник «Игромания»; спортивный праздник «Богатырские потешки»; «День здоровья», участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города; открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Виды деятельности:

Диалог, беседа, работа в группе, практическая работа

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	30
2	Спортивные мероприятия	4
	Итого	34