Приложение к ООП ООО

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №358
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной
школы №358 Московского района Санкт-Петербурга
Протокол № 12 от 26.05.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению средней общеобразовательной
школе №358 Московского района Санкт-Петербурга
Приказ № 479 от 31.05.2022 г.
Директор Е.А. Артюхина

Подписано цифровой подписью:
Директор ГБОУ СОШ №358
Е.А.Артюхина
DN: cn=Директор ГБОУ СОШ
№358 Е.А.Артюхина, o=ГБОУ
СОШ №358 Московского района
Санкт-Петербурга,
email=school358spb@mail.ru,
c=RU
Дата:2022.09.01 10:45:49 +03`00`

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

" ГТО"

направление " спортивно- оздоровительное"

для 6 класса

срок реализации 1 год

Учитель
Бортко Елена Васильевна

Программа рассмотрена на заседании школьного
методического объединения
Протокол № 5 от 25.05.2022г.
Председатель МО Пузакова О.А.

Санкт-Петербург
2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по «ГТО» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, разработана в соответствии с положением о рабочей программе педагога в ГБОУ СОШ № 358 Московского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа разработана с учётом основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №358 Московского района.

Настоящая рабочая программа является составной частью основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №358 Московского района Санкт-Петербурга (содержательный раздел).

Цели и задачи

Основными **целями** и з у ч е н и я курса «ГТО» для 6 класса являются:

1. сформировать позитивное отношение школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физических качеств.

2 . н а основе интересов учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах упражнений, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств.

Соответственно, **задачами** данного курса являются:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям
- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в занятиях физической культурой, дать возможность выполнить нормативы ГТО своей возрастной ступени на знак отличия.

Программа «ГТО» предназначена в качестве курса по выбору спортивно-оздоровительного направления для учащихся 6 классов.

Возраст учащихся: 12-13 лет.

Сроки реализации программы: 1 год.

Программа реализуется 2 модулями, каждый из которых рассчитан на 15 часов в первом и 19 часов во втором полугодии из расчета 1 час в неделю в течение 1 четверти. Из них на изучение теоретического материала отводится 2 часа, на практические занятия 32 часа. Часы практических занятий будут использованы для: базовой физической подготовки (24 часа), стрельбы (8 часов).

Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Для реализации рабочей программы возможно использование электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты

Личностные:

-повысят уровень функционального состояния ССС и дыхательной системы;

-научатся организовывать свою жизнедеятельность с понятием «здоровый образ жизни»;

-научатся работать в парах и в группах;

-установка на здоровый образ жизни;

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

-овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

-формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам;
-владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные:

Регулятивные

· организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
· соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
· оценивать правильность выполнения действия;
· адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
· проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
· самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные

· учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
· договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, парам;
· контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
· осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
· задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Познавательные

· ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни;
· планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
· определять цели и задачи своего обучения;
- планировать пути достижения цели;
- разрешать конфликты.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств человека, в активном включении в здоровый образ жизни;
- укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала занятия внеурочной деятельности предполагает следующее:

– установление доверительных отношений между учителем и его учениками;
– побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со

старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

– привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений;

– использование воспитательных возможностей содержания учебного материала через демонстрацию детям положительных примеров;

– применение на занятии интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

– включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;

– инициирование и организация шефства как позитивного опыта сотрудничества и взаимной помощи;

– инициирование и поддержка исследовательской деятельности, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Используемые формы промежуточной аттестации: сдача нормативов ВФСК ГТО на знаки отличия.

Содержание рабочей программы (1,2 модуль)

№ п/п	Раздел	Основные изучаемые вопросы
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Техника безопасности. Знакомство с программой модуля. Диагностика базовых знаний учащихся.
2.	Базовая физическая подготовка	Бег на короткие и длинные дистанции. Челночный бег. Силовая подготовка (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине). Прыжки в длину с места, с разбега. Метание мяча. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.
3.	Стрельба	Стрельба из пневматической винтовки, стрельба из электронного оружия.
4.	Итоговое занятие	Подведение итогов работы

Тематическое планирование курса «ГТО»
(1 модуль)
на 2022 – 2023 учебный год

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Охрана труда. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с ВФСК ГТО. Правила регистрации на участие в тестировании.	1
2	Базовая физическая подготовка.	9
3	Стрельба из пневматической винтовки и электронного оружия.	4
4	Итоговое занятие.	1
ИТОГО: 15 часов		

Тематическое планирование курса «ГТО»
(2 модуль)
на 2022 – 2023 учебный год

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Охрана труда. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с ВФСК ГТО. Правила регистрации на участие в тестировании.	1
2	Базовая физическая подготовка.	13
3	Стрельба из пневматической винтовки и электронного оружия.	4
4	Итоговое занятие.	1
ИТОГО: 19 часов		

Календарно-тематическое планирование курса
«ГТО»
(1 модуль)
на 2022 – 2023 учебный год

№ п/п	Дата		Раздел	Формы организации	Виды деятельности
	план	факт			
1			Охрана труда. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с ВФСК ГТО. Правила регистрации на участие в тестировании.	беседа	
2			Бег 30м, 60м. Бег с ускорением. Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	Практическое занятие	
3			Бег 30м, 60м. Бег с ускорением. Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	Практическое занятие	
4			Бег 1000м. Метание мяча.	Практическое занятие	
5			Бег 1500 м. Метание мяча.	Практическое занятие	
6			Сдача нормативов раздела Л/атл. на знаки отличия ГТО.	Практическое занятие	
7			Силовая подготовка (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине).Упражнения на гибкость.	Практическое занятие	
8			Силовая подготовка (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине). Упражнения на гибкость.	Практическое занятие	
9			Силовая подготовка (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине). Упражнения на гибкость.	Практическое занятие	
10			Сдача нормативов силовой подготовки на знаки отличия ГТО.	Практическое занятие	
11			Стрельба из пневматической винтовки.	Практическое занятие	
12			Стрельба из пневматической винтовки на знаки отличия ГТО.	Практическое занятие	
13			Стрельба из электронного оружия.	Практическое занятие	
14			Стрельба из электронного оружия на знаки отличия ГТО.	Практическое занятие	

15			Итоговое занятие.	беседа	

Календарно-тематическое планирование курса
«ГТО»
(2 модуль)
на 2022 – 2023 учебный год

№ п/п	Дата		Раздел	Формы организации	Виды деятельности
	план	факт			
1			Охрана труда. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с ВФСК ГТО. Правила регистрации на участие в тестировании.	беседа	
2			Силовая подготовка (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине).Упражнения на гибкость.	Практическое занятие	
3			Силовая подготовка (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине). Упражнения на гибкость.	Практическое занятие	
4			Силовая подготовка (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине). Упражнения на гибкость.	Практическое занятие	
5			Прыжки в длину с места. Метание в цель. Челночный бег. Подвижные игры.	Практическое занятие	
6			Прыжки в длину с места. Метание в цель. Челночный бег.	Практическое занятие	
7			Сдача нормативов силовой подготовки на знаки отличия ГТО.	Практическое занятие	
8			Стрельба из пневматической винтовки.	Практическое занятие	
9			Стрельба из пневматической винтовки на знаки отличия ГТО.	Практическое занятие	
10			Стрельба из электронного оружия.	Практическое занятие	
11			Стрельба из электронного оружия на знаки отличия ГТО.	Практическо	

				е занятие	
12			Бег 30м, 60м. Бег с ускорением. Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	Практическое занятие	
13			Бег 30м, 60м. Бег с ускорением. Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	Практическое занятие	
14			Бег 30м, 60м. Бег с ускорением. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	Практическое занятие	
15			Бег 1000м. Метание мяча.	Практическое занятие	
16			Бег 1500м. подвижные игры.	Практическое занятие	
17			Сдача нормативов раздела л/атл. на знаки отличия ГТО.	Практическое занятие	
18			Сдача нормативов на знаки отличия ГТО.	Практическое занятие	
19			Итоговое занятие.	беседа	