



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №253 Приморского района Санкт-Петербурга имени капитана 1-го ранга П.И. Державина

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
ГБОУ школа № 253 Приморского района
Санкт-Петербурга имени капитана 1-го ранга
П.И. Державина
№1 от «30» августа 2024 года

ПРИНЯТА

с учетом мотивированного мнения
Совета родителей
протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

приказом от «30» августа 2024 года
№251-од
Директор _____ Н.А. Фурсова



ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МЫ ГОТОВЫ К ГТО»

Санкт-Петербург
2024

ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемая программа является комплексной по содержанию деятельности и ориентирована на достижение результатов трех уровней¹:

<i>1 уровень</i>	<i>2 уровень</i>	<i>3 уровень</i>
Приобретение школьниками знаний о своем здоровью и здорового образа жизни. Об нормах гигиены физкультуре, к природе и различным ее проявлениям. правилах бесконфликтного поведения.	Развитие ценностных отношений школьника к спортивно-здоровью окружающих его людей, к спорту и деятельности в социальном пространстве, готовность выполнять комплекс	Приобретение школьником опыта актуализации правилах ведения здоровительной основных тела, о технике безопасности на занятиях и ГТО.
Ответственности за свое физическое и душевное здоровье.		

Программа рассчитана на 34 часа, занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, **целью** программы «Мы готовы к ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

1. увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
2. увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
3. формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

¹На основе Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности Электронный ресурс: http://xn---7sbadedzpm9anhgcdxi1ct.xn--p1ai/tinybrowser/files/metogu4eckuuka6/mp/mp_no_opr_bheypo4hou_ge9itejibhoctu.pdf

4. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
5. соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
6. повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
7. развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
8. подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
9. обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Результаты программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы готовы к ГТО» представлены через личностные и метапредметные результаты :

В результате обучения по программе, у учащихся достигаются следующие личностные результаты:

- готовность проявлять устойчивый интерес к занятиям физическими нагрузками;
- готовность использовать креативное мышление и нестандартные подходы в решении поставленных задач;
- готовность к конструктивному диалогу в процессе совместной деятельности;
- уважение к другой позиции в процессе совместной разработки спортивных комплексов;
- мотивация к совершенствованию и готовность вести здоровый образ жизни;
- готовность использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

В результате освоения программы внеурочной деятельности у учащихся будут достигнуты следующие метапредметные результаты:

- готовность самостоятельно определять тему занятий;

- готовность формулировать необходимые задачи для достижения развития двигательных способностей;
- готовность планировать свою деятельность в соответствии с целями и задачами здорового образа жизни;
- готовность планировать время и личностные ресурсы для достижения целей и задач занятий;
- готовность демонстрировать благоприятный коммуникативный имидж;
- готовность выполнять нормативы комплекса ГТО;
- готовность работать в командах и группах в рамках достижения поставленных целей.

В результате обучения по программе « Мы готовы к ГТО» у учащихся достигнуты предметные результаты:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств;
- уметь активно включаться в реализацию здорового образа жизни; □ уметь организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой и активным отдыхом.

Структура занятий в программе.

Все занятия в рамках программы осуществляются в форме спортивной секции .

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мы готовы к ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Продолжительность занятия в рамках программы – 45 минут.

Тематический план программы внеурочной деятельности по
спортивнооздоровительному направлению «Мы готовы к ГТО»

№ п/п	Тема	Форма работы	Всего часов	Оценка образовательных результатов
1	Физические качества, техника безопасности на занятиях.	Дискуссионное занятие с применением элементов викторины	1	Опрос учащихся
2	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	Практическое занятие в спортивном зале. Беседа	10	Выполнение нормативов. Опрос учащихся
3	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	Практическое занятие в спортивном зале. Беседа	10	Выполнение нормативов Опрос учащихся
4	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	Практическое занятие в спортивном зале. Беседа	10	Выполнение нормативов Опрос учащихся
5	Резерв		3	
	ИТОГО:		34	

Тематический обзор:

- 1. Физические качества, техника безопасности на занятиях.** Физические качества человека это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения. Правила техники безопасности на уроке физкультуры представляют собой системы комплексных мер по обеспечению безопасного занятия спортом в учебных заведениях, такие правила

регламентируются законодательством об образовании и представляют собой комплекс рекомендаций в зависимости от определенного вида занятий спортом. В итоге, техника безопасности на физкультуре является залогом кардинального снижения вероятности получения травмы или иного вреда здоровья.

- 2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.** Быстрота - это физическое качество, которое характеризуется скоростью реакции на определенный сигнал, быстротой мышечных сокращений при выполнении двигательного действия. Быстрота как физическое качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Многочисленными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека.
- 3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.** К числу скоростно-силовых способностей относят: – быстрая сила, которая характеризуется непределенным напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины; Взрывная сила – способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях и т.д.). В случае преодолевающей работы под силами сопротивления понимаются силы, направленные против движения (жим штанг от груди); при уступающей работе - действующие по ходу движения (опускание штанги на грудь). Преодолевающий и уступающий режимы объединяются понятием "динамический" режим. Скоростно-силовые - способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечных сокращений.
- 4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.** Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» подразумевает под собой суммарную подвижность в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам принято употреблять понятие «подвижность». К примеру, «подвижность в коленных суставах». Гибкость тела человека не является одинаковой во всех суставах. Человек, выполняющий шпагат, может с трудом сесть на шпагат. Кроме того, в зависимости от вида тренировок

гибкость различных суставов может увеличиваться. Также для отдельного сустава гибкость может быть различной в разных направлениях.

Существуют 3 разновидности гибкости, каждая из которых может быть у человека развита в большей или меньшей степени.

Алгоритм проведения занятия:

- учащиеся в мини-группах проводят разминку на основные группы мышц
- после проведения разминки, всей группой обсуждаем последовательность выполнения тех или иных физических упражнений
- по окончании обсуждения, отрабатываем выполнение физических упражнений
- проводится заминка, подвижная игра по желанию учащихся.

В программе предусмотрено использование электронных образовательных ресурсов и цифровых технологий:

- Видео –контент (использование видео роликов о правильном выполнении нормативов) <https://gto.ru/#gto-method>

В программе предусмотрено использование чата – беседы участников программы в целях оперативного обмена информацией, координации участия в тестировании ГТО.

Оценка результатов

В ходе оценивания образовательных результатов (личностных, метапредметных) используется метод «педагогического наблюдения»

Бланк педагогического наблюдения

	<i>Критерии оценивания</i>	<i>Начало года (Ф.И.О. учащихся)</i>	<i>Конец года (Ф.И.О. учащихся)</i>
<i>уровень I</i>	свободно приводит примеры о правилах здорового образа жизни		

	объясняет и аргументирует технику безопасности на занятиях и правила бесконфликтного поведения		
уровень	демонстрирует мотивацию к ведению здорового образа жизни демонстрирует мотивацию к занятием физической культурой и спортом		
уровень 3	Проявляет интерес самостоятельно принимать участие в тестировании ВСФК ГТО		

Оценивание в баллах:

1 балл – незначительное проявление критерия

2 балла – участвует, проявляет активность в зависимости от ситуации

3 балла – активное участие, демонстрирует потребность в социальном служении и добровольчестве.

Литература:

1. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1—11 классы.

Учебнометодическое пособие"// Дрофа -2018.

2. Сорокин А.Б. ГТО. Мы продолжаем движение! //Цитата плюс-2015

3.Васильева Н.В., Колесникова М.Г., Попова Е.В. Урок физкультуры, как урок здоровья: учебно-методическое пособие для руководителей образовательных учреждений, учителей физкультуры, методистов по физкультуре- СПб.;СПб АППО, 2017.-70 с.