

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Октябрьского района
МБОУ СОШ № 41

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания методического совета МБОУ СОШ № 41 от 28.08.23. №1  Черемисова О.В.	Заместитель директора по УВР от 28.08.23.  Шульженко К.Д.	Директор МБОУ СОШ № 41 Приказ от 28.08.23 №172  Медный А.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Я ВЫБИРАЮ ГТО»

для обучающихся 10-11 классов

ст. Бессергеновская, 2023 год.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Актуальность и назначение программы	3
Цели и задачи курса внеурочной деятельности «Я ВЫБИРАЮ ГТО»	3
Место курса внеурочной деятельности «Я ВЫБИРАЮ ГТО» в учебном плане	3
Планируемые результаты освоения курса «Я ВЫБИРАЮ ГТО»	4
Личностные результаты.....	4
Метапредметные результаты.....	4
Предметные результаты.....	4
Содержание курса «Я ВЫБИРАЮ ГТО».....	5
Тематическое планирование курса «Я ВЫБИРАЮ ГТО».....	8
Контрольно-тематическое планирование курса «Я ВЫБИРАЮ ГТО».....	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность учителя в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА «Я ВЫБИРАЮ ГТО»

Цель программы: создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведения здорового образа жизни;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного навыка;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи комплекса ГТО:

- Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

МЕСТО КУРСА «Я ВЫБИРАЮ ГТО»

В учебном плане внеурочной деятельности программа ориентирована на обучающихся 10-11 классов. Всего на изучение учебного курса «Я ВЫБИРАЮ ГТО» в 10-11 классах отводится 68 часов, по одному часу в каждом классе.

В основе рабочей программы – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность обучающихся и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию.

Программа внеурочной деятельности может сочетаться с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда обучающиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе внеурочной деятельности может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ.

При этом предпочтения отдаются командным играм, которые требуют взаимодействия между членами команды и способствуют формированию коллективизма, игры, которые требуют четкого соблюдения правил. И играм, направленным на сотрудничество, т.е. игры оказывающие воздействие не только на физическое развитие школьников, а в первую очередь, на их личность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «Я ВЫБИРАЮ ГТО»

Занятия в рамках курса направлены на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным и предметным), которые должны демонстрировать выпускники по завершении обучения.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 программы «Я ВЫБИРАЮ ГТО», являются:

- активно включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение 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

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА Я ВЫБИРАЮ ГТО

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 «Готов к труду и обороне» 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:

- увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности «Я ВЫБИРАЮ ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО и состоит из следующих разделов: «Вводное занятие», «Бег», «Метание», «Прыжки», «Стрельба из винтовки», «Упражнение на развитие гибкости и силы», Контрольные нормативы по ГТО».

10-11 класс (34 часа)

Раздел №1 Вводное занятие (1 час)

Виды деятельности: познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: беседа.

Содержание деятельности: Знакомство с видами испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативными требованиями

Раздел №2 Бег (11 часов)

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности:

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 10 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1ч. (для разных возрастных групп).

Раздел №3 Метание (7 часов)

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности:

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.

Раздел №4 Прыжки (7 часов)

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Раздел №5 Стрельба из винтовки (3 часа)

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности:

Стрельба с разных положений.

Раздел №6 Упражнения на развитие гибкости и силы (3 часов)

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки

Содержание деятельности:

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.

Раздел №7 Контрольные нормативы по ГТО (2 часа)

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: спортивные соревнования;

Содержание деятельности:

Сдача контрольных нормативов.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
«Я ВЫБИРАЮ ГТО» 10-11 КЛАСС**

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел №1 Вводное занятие (1 час)		
Вводное занятие.	Комплекс ГТО	Знакомство с видами испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативными требованиями.
Раздел №2 Бег (14 часов)		
Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. Бег на результат. Сдача контрольного норматива. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м. Бег на короткие дистанции на результат.	Общеразвивающие беговые упражнения	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 10 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1ч. (для разных возрастных групп).
Раздел №3 Метание (6 часов)		
Обучение финальному усилию в метании с места. Обучение разбегу в метании малого мяча. Метание с разбега в горизонтальную цель. Метание с разбега в вертикальную цель. Метание в полной координации на дальность. Сдача контрольного норматива.	Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
Раздел №4 Прыжки (5 часов)		
Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Прыжки через скамейку	Прыжки. Сочетание разбега, отталкивания и прыжков. Прыжки из-	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов

в длину и высоту. Прыжок в длину – одинарный, тройной. Прыжок в длину с места на результат.	бренным способом с индивидуальным подбором разбега. Специальные прыжковые упражнения.	(скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
Раздел №5 Стрельба из винтовки (3 часа)		
Стрельба из пневматической винтовки.	Стрельба из пневматической винтовки.	Стрельба с разных положений.
Раздел №6 Упражнения на развитие гибкости и силы (3 часа)		
Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие силы.	ОРУ направленные на развитие гибкости и силы	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
Раздел №7 Контрольные нормативы по ГТО (2 часа)		
Контрольные нормативы по ГТО.	Контроль сдачи нормативов ГТО	Сдача контрольных нормативов.