

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Русская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза М.Н. Алексеева

Рассмотрено

Согласовано

Утверждаю

Протокол заседания методического
объединения

Заместитель директора по
учебной работе

Директор школы

от 29.08.2023 №1

_____ Бойко Л.А

_____ Г.В. Колинко

_____ Сикоренко И.В.

29.08.2023

приказ № 168-ОД от 29.08.2023

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»

Уровень: среднее общее образование, 10-11 классы
Направление: спортивно-оздоровительная деятельность
Учитель внеурочной деятельности: Богданенко А.С.

Количество часов на год:

10 – 11 классы: всего 33 часа; в неделю 1 час.

Составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учетом возрастных и психологических особенностей младшего школьника.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Согласно Федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС) уровней среднего общего образования внеурочная деятельность является неотъемлемой частью основной общеобразовательной программы, определяющей цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности и реализуется организацией, осуществляющей образовательную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Общеобразовательные организации разрабатывают основные общеобразовательные программы в соответствии с ФГОС и с учетом соответствующих примерных основных образовательных программ (ст. 12 ч. 7 Закона об образовании) [1].

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» (вступает в силу с 1.09.2020)

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.

- О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-167.

- О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий" (вместе с "Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04

Направленность Программы: спортивно-оздоровительная деятельность.

Актуальность Программы.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос все чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Практическая значимость.

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.

Программа 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.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Адресат Программы:

– программа предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 10-11 классов.

Объем Программы составляет 33 часа

Срок реализации Программы - 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 40 минут, всего 33 часа в год в 10-11 классах. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Цель программы:

– создать условия для формирования мотивации к сохранению здоровья, укрепления здоровья средствами физической культуры, понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья

человека, осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, ведении активного образа жизни.

Задачи Программы:

– создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

– углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;

– развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

– обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

– формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

– формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой

и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». В течении обучения проводится промежуточный контроль и, соответственно, – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО Куйбышевского района.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 «Мы готовы к ГТО!», являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, 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 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.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно - коммуникационных технологий (ИКТ).

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

II. Содержание курса внеурочной деятельности.

Раздел 1. Основы знаний

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 100 м, Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80—100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.

Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м).

Бег на 2 (3) км. Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах).

Прыжки. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

Метание гранаты на дальность. Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Стрельба из пневматической винтовки. Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени № 8 на кучность и на результат. Выполнение выстрелов с ограниченным временем. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени № 8 из двух положений: сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция 10 м). Стрелковые игры в тире: «Кто точнее», «Стрелковый поединок», «Турнир».

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных – Летний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

III. Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Дата проведения | Тема | Форма занятия | Количество часов | | Отметка о проведении |
|--------------------|--------------------|--|--|------------------|----------|-------------------------|
| | | | | Теория | Практика | |
| <i>I четверть</i> | | | | | | |
| 1. | 07.09.23 | Вводное занятие. | Беседа, демонстрация презентации | 1 | | |
| 2. | 14.09.23 | Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. | Тренировка | | 1 | |
| 3. | 21.09.23 | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. | Тренировка | | 1 | |
| 4. | 28.09.23 | Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. | Тренировка | | 1 | |
| 5. | 05.10.23 | Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. | Тренировка | | 1 | |
| 6. | 12.10.23 | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. | Тренировка | | 1 | |
| 7. | 19.10.23 | Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. | Тренировка | | 1 | |
| 8. | 26.10.23 | Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м. | Тренировка | | 1 | |
| <i>II четверть</i> | | | | | | |
| 9. | 09.11.23 | Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м. | Тренировка | | 1 | |
| 10. | 16.11.23 | Интервальная тренировка - чередование скорости бега. | Игра, соревнование | | 1 | |

| | | | | | | |
|---------------------|----------|---|-----------------------|-----|-----|--|
| 11. | 23.11.23 | Бег на короткие дистанции на результат. | Тренировка | | 1 | |
| 12. | 30.11.23 | Обучение финальному усилию в метании с места. | Беседа, тренировка | 0,5 | 0,5 | |
| 13. | 07.12.23 | Обучение разбегу в метании малого мяча. | Тренировка | | 1 | |
| 14. | 14.12.23 | Метание с разбега в горизонтальную цель. | Тренировка | | 1 | |
| 15. | 21.12.23 | Метание с разбега в вертикальную цель. | Контрольные испытания | | 1 | |
| 16. | 28.12.23 | Метание в полной координации на дальность. | Беседа, презентация | 1 | | |
| <i>III четверть</i> | | | | | | |
| 17. | 11.01.24 | Стрельба из пневматической винтовки. Техника безопасности. | Беседа, тренировка | 0,5 | 0,5 | |
| 18. | 18.01.24 | Стрельба из пневматической винтовки. | Тренировка | | 1 | |
| 19. | 25.01.24 | Стрельба из пневматической винтовки. | Тренировка | | 1 | |
| 20. | 01.02.24 | Стрельба из пневматической винтовки. | Контрольные испытания | | 1 | |
| 21. | 08.02.24 | Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. | Тренировка | | 1 | |
| 22. | 15.02.24 | Прыжки через скамейку в длину и высоту. | Тренировка | | 1 | |
| 23. | 22.02.24 | Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости. | Соревнование, игра | | 1 | |
| 24. | 29.02.24 | Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости. | Соревнование, игра | | 1 | |
| 25. | 07.03.24 | Спортивные игры на развитие | Соревнование, | | 1 | |

| | | | | | | |
|--------------------|----------|--|-------------------------------------|--|----------|-----------|
| | | быстроты и ловкости. | игра | | | |
| 26. | 14.03.24 | Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости. | Соревнование, игра | | 1 | |
| <i>IV четверть</i> | | | | | | |
| 27. | 28.03.24 | Прыжок в длину - одинарный, тройной. | Тренировка | | 1 | |
| 28. | 04.04.24 | Спортивный праздник «День здоровья» | Соревнования | | 1 | |
| 29. | 11.04.24 | Стрельба из пневматической винтовки. | Тренировка | | 1 | |
| 30. | 18.04.24 | Упражнения на развитие гибкости. | Тренировка | | 1 | |
| 31. | 25.04.24 | Упражнения на развитие силы. | Тренировка | | 1 | |
| 32. | 16.05.24 | Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости. | Соревнование, игра | | 1 | |
| 33. | 23.05.24 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | Контрольные нормативы, соревнования | | 1 | |
| ВСЕГО: | | | | | 3 | 30 |

IV. Учебно-методическое обеспечение реализации программы курса

Материалы для обучающихся:

Для обучения на курсах необходимо зарегистрироваться на сайте <http://www.gto.ru> - Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.

Материалы для педагога:

Измерительные приборы:

1. Компрессор для накачивания мячей;
2. Секундомер;
3. Вертикальная шкала для измерения глубины наклона;
4. Аптечка медицинская.

Спортивное оборудование:

1. Перекладина гимнастическая;
2. Скамейка гимнастическая;
3. Стенка шведская;
4. Маты гимнастические;
5. Мяч набивной 1 кг;
6. Мяч набивной 2 кг;
7. Мяч малый 150 г;
8. Мяч теннисный;
9. Скакалка гимнастическая;
10. Палка гимнастическая;
11. Рулетка измерительная 10 м;
12. Номера нагрудные;
13. Табло перекидное;
14. Эстафетные палочки;
15. Конусы (оранжевые);
16. Фишки;
17. Флажки стартовые;
18. Дорожка для прыжков;
19. Винтовка пневматическая.

Библиографический список

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Консультант Плюс http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ .

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся” (вступает в силу с 1.09.2020) [Электронный ресурс] // Консультант Плюс

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_358792/

3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г. [Электронный ресурс] // Консультант Плюс http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_131131/

4. О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-167[Электронный ресурс] // Консультант Плюс

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278827/

5. О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий" (вместе с "Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04 [Электронный ресурс] // Консультант Плюс

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_352520/.