

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3
г.Кондопоги Республики Карелия

Принято на педагогическом
совете № 1
от « 01 » сентября 2023 г.

Утверждаю
Директор школы: _____ Титова Э.А.
Приказ № 118 от «01» сентября 2023 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«ГТО»

(Приложение к ООП СОО)

Срок реализации – 2 года

2023 год

Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности для учащихся 10-11 классов «ГТО» составлен на основе материала, изучаемого в предмете «Физическая культура» из модуля «Спортивная и физическая подготовка».

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура».

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.

Основной содержательной направленностью является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Актуальность курса.

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 всё 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.

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

Задачи курса:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках;
- улучшение результатов комплекса ГТО;
- спортивная подготовка к соревнованиям;
- соревнования.

Программа курса внеурочной деятельности рассчитана для учащихся 10-11 классов (10 класс - 34 часа (1 час в неделю); 11 класс - 34 часа (1 час в неделю)).

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 рабочей программы курса «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 СОО 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).

Предметные результаты

В результате освоения содержания курса обучающиеся будут знать:

- что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;

- понятие «Физическая подготовка» - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО;

- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 6 и 7 ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию;

- владеть техникой бега на 30 м, 60 м, 100 м;

- владеть техникой челночного бега;

- прыгать в длину с места, через препятствия;

- бегать на длинные дистанции: 2 км, 3 км, 5 км;

- выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов, передвигаться и бегать на лыжах;

- подтягиваться, отжиматься;

- поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;

- метать мяч (снаряд);

- выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

Демонстрировать:

- максимальный результат при сдаче норм ГТО 5,6,7 ступени комплекса ГТО.

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности «ГТО» состоит из трех разделов: «Теория ВФСК «ГТО»», «Физическое совершенствование» и «Спортивные мероприятия». Форма организации курса - секция, вид деятельности - спортивно-оздоровительная.

10 класс

Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО» (4 часа)

Возрождение ВФСК «ГТО». Комплекс ГТО в образовательной организации. Виды испытаний (тестов) 6 ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, самостоятельных занятий.

Раздел 2. Физическое совершенствование (26 часов)

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника учебной гранаты на дальность;

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

Бег на лыжах. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 25-30 мин (юноши), 20-25 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 3 км (юноши), 2 км (девушки).

Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

Раздел 3. Спортивные мероприятия (4 часа)

Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 6 ступени ВФСК «ГТО» – стартовый контроль, Осенний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, итоговый контроль.

11 класс

Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО» (4 часа)

Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 6 и 7 ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной

направленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения.

Раздел 2. Физическое совершенствование (26 часов)

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

Бег на лыжах. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 30-35 мин (юноши), 25-30 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

Раздел 3. Спортивные мероприятия (4 часов)

Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 6,7 ступенях ВФСК «ГТО» – стартовый контроль, Осенний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, итоговый контроль.

Тематическое планирование

10 класс

№	Тема	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности
1.	Теория ВФСК «ГТО»	4	Возрождение ВФСК «ГТО». Комплекс ГТО в образовательной организации. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий)	Знать виды испытаний 5 ступени Знать технику безопасности. Уметь оказывать первую помощь Подбирать место, инвентарь, одежду для занятий. Составлять упражнения,

			с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, самостоятельных занятий.	комплекс упражнений.
2	Физическое совершенствование	26	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей Упражнения для развития выносливости Упражнения для развития силы Упражнения для развития гибкости Бег на лыжах	Уметь выполнять упражнения для развития физических качеств, контролировать нагрузку Уметь передвигаться на лыжах
3.	Спортивные мероприятия	4	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 5 ступени ВФСК «ГТО» – стартовый контроль, Осенний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, итоговый контроль.	Знать нормативы своей ступени Участвовать в соревнованиях
Всего:		34		

11 класс

№	Тема	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности
1.	Теория ВФСК «ГТО»	4	Возрождение ВФСК «ГТО». Комплекс ГТО в образовательной организации. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор	Знать виды испытаний 6,7 ступени Знать технику безопасности. Уметь оказывать первую помощь Подбирать место, инвентарь, одежду для занятий. Составлять упражнения, комплекс упражнений.

			упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, самостоятельных занятий.	
2	Физическое совершенствование	26	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей Упражнения для развития выносливости Упражнения для развития силы Упражнения для развития гибкости Бег на лыжах	Уметь выполнять упражнения для развития физических качеств, контролировать нагрузку Уметь передвигаться на лыжах
3.	Спортивные мероприятия	4	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 5 ступени ВФСК «ГТО» – стартовый контроль, Осенний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, итоговый контроль.	Знать нормативы своей ступени Участвовать в соревнованиях
Всего:		34		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные учебные материалы для ученика

- ГТО - официальный сайт <https://www.gto.ru/>

Методические материалы для учителя

- Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры Республики Карелия, 5 -11 классы/ Министерство образования Республики Карелия [и др.; сост.: Зуев С.В.]. - Петрозаводск: Verso, 2011. - 255 с.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

- Российская электронная школа: физическая культура <https://resh.edu.ru/subject/9/>
- ГТО - официальный сайт <https://www.gto.ru/>

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- Компьютер

- Мультимедийный проектор
- Выход в интернет
- Мячи набивные
- Секундомер
- Скамейки
- Гимнастические маты
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Эстафетная палочка
- Лыжный инвентарь
- Фишки
- Учебные «гранаты»
- Беговые дорожки
- Перекладины