

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Керчи Республики Крым «Школа №10»

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО
учителей естественно-математического
цикла МБОУ «Школа №10»
от «18» 08 2020 г.

Руководитель МО
Абселямова Г.С

СОГЛАСОВАНО

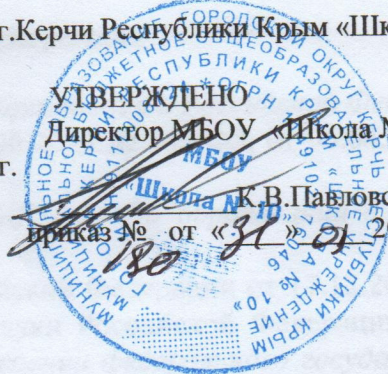
зам. директора по УВР

И.В. Курилова

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Школа №10»

К.В. Павловский
приказ № от «31» 08 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

**Клуб
«ГТО»**

**(спортивно-оздоровительное направление развития личности)
10-11 классы**

Количество часов: 10 – 11 классы всего по 34 часа; в неделю – 1 час

Составители:

Ибрагимов Руслан Эрфанович

Павловский Константин Викторович

Керчь
2020 г.

Нормативные документы, определяющие содержание программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 № 145-ФЗ, от 06.04.2015 № 68-ФЗ);
2. Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 №1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 №19644);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81);
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
7. Методические рекомендации по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 № 08-1447);
8. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
9. Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 04.12.2014 №01-14/2014 «Об организации внеурочной деятельности».
10. План внеурочной деятельности Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Керчи Республики Крым «Школа №10»
11. Основная образовательная программа среднего общего образования (10-11 классы, ФГОС) МБОУ г.Керчи РК «Школа №10».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, - сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут. В программе представлены контрольные тесты для 10-11 класса по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено, исходя из содержания федеральной программы «Готов к Труду и Обороне» (ГТО). Для получения знака отличия комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим требованиям.

Общие положения:

История развития ГТО.

Строевые упражнения.

Строевые приемы и движение.

Строевая стойка, повороты на месте, движение, повороты в движении.

Бег на выносливость:

Бег на 1, 1.5, 2, 3, 5 км. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой по пересеченной местности.

Метание спортивного снаряда весом 150,500,700 г (м). Метание способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух шагов, лежа.

Силовая подготовка:

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине:

из вися лёжа прямые ноги.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре

(скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Туристская полоса препятствий:

Преодоления препятствия «маятник», преодоление условного препятствия по параллельным веревкам «цирк», преодоления препятствия «мышеловка», преодоление болотистой местности «кочки», транспортировка пострадавшего.

Туристский поход с проверкой туристских навыков.

Стрельба из пневматической винтовки - из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 метров

10 класс

Общие положения: 1 час

1. Строевые упражнения
2. История развития ГТО .

Строевая стойка, повороты на месте, движение, повороты в движении.

Бег на выносливость: 16 часов.

Инструктаж по ТБ

1. Бег на 30,60,100 м.
2. Бег на 1,1.5, 2, 3 км.
3. Метание спортивного снаряда весом 150г (м).
4. Прыжок в длину с места и разбега.

Силовая подготовка: 13 часов

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)

Контрольные нормативы ГТО : 4 часа

Туристский поход с проверкой туристских навыков.

11 класс

Общие положения: 2 часа.

1. *Инструктаж по ТБ.*
2. История развития ГТО в РФ.
3. Строевые и разминочные упражнения каждый урок.

Бег на выносливость: 10 часов.

1. Бег на 100,200,400,600 м.
2. Бег на 2, 3, (4, 5 км. без учета времени)
3. Метание спортивного снаряда весом 500г; 700 г.
4. Прыжок в длину с места и разбега.

Силовая подготовка: 10 часов

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)

Стрельба из пневматической винтовки : 6 часов

1. Положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 метров.

Туристский поход с проверкой туристских навыков (в каникулярное время)

Контрольные нормативы ГТО : 6 часов

Туристский поход с проверкой туристских навыков.

**Тематический план
10 класс (34ч.)**

Тема	Обще е кол- во часов	Характеристика деятельности
Общие положения, история развития ГТО.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.
Строевые упражнения	Каждое занятие	Строевая стойка, повороты на месте, движение, повороты в движении.
Бег на выносливость	16	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
Силовая подготовка	13	Проявлять качества силы, ловкости, гибкости, и координации. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков.
Контрольные нормативы ГТО.	4	
Туристский поход с проверкой туристских навыков	В каникулярное время	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км
Итого: 34ч.		

11 класс (34ч.)

Тема	Обще е кол- во часов	Характеристика деятельности
Общие положения, история развития ГТО.	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.
Строевые упражнения	Каждое занятие	Строевая стойка, повороты на месте, движение, повороты в движении, перестроения из одной колонны в две ,три.

Бег на выносливость	10	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
Силовая подготовка	10	Проявлять качества: силы, ловкости, гибкости, и координации. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков.
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 метров	6	Приступая к обучению стрельбы из пневматической винтовки, важно изучить и обязательно соблюдать правила техники безопасности, которые включают в себя следующие основные пункты: винтовку заряжают исключительно на огневом рубеже; оружие с взведенным курком, заряженное нельзя передавать другому лицу; обращаться с любой пневматикой стоит так, как с заряженной – аккуратно и осторожно; предохранитель должен быть всегда исправен, при его поломке стрелять прекращают и устраняют поломки; только при полной готовности к выстрелу палец переносится на спусковой курок; защитные очки обязательны при стрельбе с ближнего расстояния (менее 10 метров).
Контрольные нормативы ГТО.	6	
Туристский поход с проверкой туристских навыков	В каникулярное время	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км
Итого: 34ч.		

Уровень физической подготовленности 10-11 класс

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3

2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-

	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8