

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа сельского поселения
"Поселок Тумнин" Ванинского муниципального района
Хабаровского края**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР



Квятковская А.Ю

«31» августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
в рамках реализации ФГОС СОО
спортивно – оздоровительного направления
«Сдаю ГТО»
для обучающихся 10-11 классов
Срок реализации: 2 года.

Составитель: С.А.Кондратова

п. Тумнин, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года указывается, что главным приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое невозможно представить без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организации эффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной работы.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данная программа курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 12 до 16 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

Цель курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО» - формировать разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; развивать устойчивые мотивы и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи курса:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- подготовить обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15 лет) к выполнению установленных нормативных требований по трем уровням трудности;

- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса «ГТО» в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, лежащего в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, который определяет распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- *усиление оздоровительного эффекта*, который достигается в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соблюдении режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

Согласно учебному МБОУ СОШ п. Тумны на внеурочную деятельность «Сдаю ГТО» отводится 68в (из расчёта 1 учебный час в неделю) для учащихся 10-11 классов. Таким образом, на каждый класс предполагается выделить по 34 часа за учебный год.

Срок реализации рабочей учебной программы – 2 года

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Сдаю ГТО»

Личностные универсальные учебные действия

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- историко-географический образ, в том числе представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;
- образ социально-политического устройства – представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников,
- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;
- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей;
- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе, знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение истории, культурных и исторических памятников;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение и принятие других народов России и мира, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение личности и ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;

- уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учетом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий.
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования;

Выпускник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интересов учения;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;
- компетентности в реализации снов гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам другим, выражающегося в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение действия;
- овладеть основами прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе.
- при планировании достижения целей учитывать условия и средства их достижения;
- из выделенных альтернативных способов достижения цели выбирать наиболее эффективный;
- овладеть основами саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, которая направлена на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;

- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- овладению основами саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности
- уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;
- уметь аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владение устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- управлять поведением партнера, осуществляя контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать;
- уметь работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- владеть основами коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержания совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи; так и в форме внутренней речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать различные позиции других людей, которые отличаются от собственной, в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и уметь обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- уметь продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований действий, как партнера, так и собственных действий;

- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнеру как ориентиры для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументации своей позиции, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого; адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- уметь устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;

- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, которое включает установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий,
- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и строить обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов;

Выпускник получит возможность научиться:

- основам рефлексивного чтения;
- ставить проблему, аргументировать ее актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Лёгкая атлетика. Бег. Прыжки в длину. Метание мяча. Лыжная подготовка. Гимнастика. Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие прыгучести.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10 класс (34 часа)

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды деятельности учащихся</i>
1	Легкая атлетика	9	Выполнение специальных беговых упражнений, бег на длинные дистанции, бег 500м, 1000м
2	Развитие силовых способностей	9	Выполнение круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу, отжиманий, подтягиваний
3	Лыжная подготовка	8	Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета
4	Развитие прыгучести	8	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести
Всего		34	

11 класс (34 часа)

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды деятельности учащихся</i>
1	Легкая атлетика	9	Выполнение специальных беговых упражнений, бег на длинные дистанции, бег 500м, 1000м

2	Развитие силовых способностей	9	Выполнение круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу, отжиманий, подтягиваний
3	Лыжная подготовка	8	Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета
4	Развитие прыгучести	8	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести
Всего		34	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	
		план	факт
Раздел «Легкая атлетика» (9 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. Бег 1000 м, челночный бег 3*10 м		
2	Прыжок в длину с места, бег 60 м		
3	ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости		
4	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции		
5	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон		
6	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон		
7	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту		
8	Техника бег на средние дистанции (800, 1000,		

	1500, 2000 м)		
9	Бег по дистанции, финиширование		
Раздел «Развитие силовых способностей» (9 часов)			
10	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке		
11	Упражнения на брусьях		
12	Круговая тренировка на развитие силы		
13	Упражнения с гантелями, набивными мячами		
14	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке		
15	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание		
16	Упражнения на гибкость, силовая подготовка		
17	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях		
18	Лазание по канату		
Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)			
19	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода		
20	Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой»		
21	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант)		
22	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»		
23	Торможение «плугом», упором		
24	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км		
25	Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода		
26	Прохождение дистанции 2 км		
Раздел «Развитие прыгучести» (8 часов)			
27	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с		

	2—3 м разбега		
28	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами		
29	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту		
30	Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре)		
31	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками		
32	Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку		
33	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате		
34	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе		

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	
		план	факт
Раздел «Легкая атлетика» (9 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. Бег 1000 м, челночный бег 3*10 м		
2	Прыжок в длину с места, бег 60 м		
3	ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости		
4	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции		
5	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон		
6	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон		
7	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту		
8	Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)		

9	Бег по дистанции, финиширование		
Раздел «Развитие силовых способностей» (9 часов)			
10	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке		
11	Упражнения на брусьях		
12	Круговая тренировка на развитие силы		
13	Упражнения с гантелями, набивными мячами		
14	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке		
15	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание		
16	Упражнения на гибкость, силовая подготовка		
17	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях		
18	Лазание по канату		
Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)			
19	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода		
20	Подъемы «полужёлочкой», «ёлочкой»		
21	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант)		
22	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»		
23	Торможение «плугом», упором		
24	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км		
25	Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода		
26	Прохождение дистанции 2 км		
Раздел «Развитие прыгучести» (8 часов)			
27	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега		

28	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами		
29	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту		
30	Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре)		
31	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками		
32	Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку		
33	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате		
34	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических ВУЗов. - М.: Академия, 2000
2. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР - М.: Просвещение, 1988
3. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. Настольная книга учителя физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1998
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО – М.: Просвещение, 2016
5. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры - М.: Просвещение, 1986
6. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. Учебно-методическое пособие – М.: Дрофа, 2016
7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания. Монография – Саратов: Наука, 2013
8. <http://www.gto.ru/> - официальный сайт ВФСК ГТО

Материально-техническое обеспечение

Набивные мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастический конь, гимнастические брусья, перекладина, канат, обручи, лыжи.