МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Матвеево-Курганский район
МБОУ АлексеевскаяСОШ имени летчика-истребителя П.Е. Королева

РАССМОТРЕНО на заседании методического совета Протокол №1 от 29.08.2023	СОГЛАСОВАНО И.о.заместителя директора по воспитательной работе Олиной К. Н. от 30.08.2023	УТВЕРЖДЕНО директор школы Т.В. Сидоров К.С. Приказ № 149 от «31» 08 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности в 10-11 классе (спортивно – оздоровительное направление) Объединение «Подготовка к ГТО» срок реализации 1 год

Тороп Олег Вячеславович
педагог дополнительного образования

С. Алексеевка
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подготовка ГТО» (далее РПВД) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего, среднего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций: 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа 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).

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** РПВД «Я выбираю ГТО» 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**:

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

Личностные и метапредметные результаты освоения курса.

Результаты освоения содержания учебного курса определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения по данному курсу. Результаты освоения программного изучения данного курса оцениваются потрём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное» и представлены **метапредметными, предметными и личностными результатами.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно –практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, таких как география, история, литература, русский язык, музыка, математика, технология и др.универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в рамках реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях:

В областипознавательнойкультуры:

- понимание подвижной игры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание подвижной игры как средства организации здорового образажизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося)поведения.

В областинравственнойкультуры:

•бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

•уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности:

•ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В областитрудовойкультуры:

•добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

•поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование знаний физической культуры для профилактики психического и физического утомления.

В областиэстетическойкультуры:

•восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

•понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

•восприятие спортивного соревнования как культурно–массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В областикоммуникативнойкультуры:

•владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

•владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

•владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В областифизическойкультуры:

•владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в игровой спортивно – оздоровительной деятельности;

•владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм игровых занятий.

В областиэтическойкультуры:

•способность самостоятельно использовать изученные упражнения для формирования правильной осанки и телосложения в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

•способность самостоятельно организовать и провести игру

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса «Подвижные игры». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных игровых занятий. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в различных областях культуры.

В областипознавательнойкультуры:

•знания по истории и развитию русских народных игр и игр других народов мирао положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

•овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры идр.);

•знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

•формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, воли.)

В областинравственнойкультуры:

•способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных игровых занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;

•умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

•способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности ,соблюдать правила игры.

В областитрудовойкультуры:

•способность преодолевать трудности в полном объёме;

•способность организовывать самостоятельные игровые занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В областиэстетическойкультуры:

•способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки (роста, массы тела и др.), объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

•способность использовать полученные знания для формированию культуры движений, координации ,пластики;

•освоение правил режима питания, режима дня и режима физических нагрузок для овладения умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.)

В областикоммуникативнойкультуры:

•способность интересно и доступно передавать знания, полученные на занятиях учебного курса грамотно пользоваться полученными понятиями;

- способность честно осуществлять судейство игр.

В областифизическойкультуры:

•способность регулировать величину спортивной нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Личностные:

•формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

•развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы ,стресс устойчивости;

•освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Формируемые УУД на занятиях:

- **личностные:** способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; ценностные установки, нравственная ориентация, личностная само рефлексия, ценностные установки, нравственная ориентация; извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;
- **регулятивные:** умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут; контроль, коррекция, оценка ;аргументация своего мнения и позициивкоммуникации;учетразныхмнений;использованиекритериевдляобоснованиясвоегосуждения;
- **познавательные:** извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний; способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия; планирование; умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия,преобразовыватьинформациюизоднойформывдругую,выбираянаиболее удобную;
- **коммуникативные:** донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи, понимание позиции других взглядов, интересов, умение договариваться с другими, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.

Содержание учебного курса.

Русские народные игры, игры народов, населяющих Россию, игры разных народов мира. Краткая характеристика видов спорта и упражнений входящих в нормы ГТО.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, его основное содержание и правила составления. Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние игровых занятий на формирование положительных качеств личности. Общефизическая подготовка.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности;
- организация и проведение игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Календарно-тематическое планирование
10 -11 класс

№	Тема занятия.	Дата 10 класс	Дата 11 класс
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	07.09	01.09
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	14.09	08.09
3.	Стартовый контроль.	21.09	15.09
4.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	28.09	22.09
5.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	05.10	29.09
6.	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 100 м.	12.10	06.10
7.	Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м	19.10	13.10
8.	Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	26.10	20.10
9.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	09.11	27.10
10.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	16.11	10.11
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	23.11	17.11
12.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	30.11	24.11
13.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	07.12	01.12
14.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	14.12	08.12
15.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	21.12	15.12
16.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	28.12	22.12
17.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	11.01	29.12
18.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	18.01	12.01
19.	Промежуточный контроль.	25.01	19.01
20.	Эстафеты.	1.02	26.01
21.	Участие в фестивале ГТО.	08.02	2.02
22.	Техника выполнения плавание кроль.	15.02	9.02
23.	Техника выполнения плавание кроль.	22.02	16.02
24.	Техника выполнения плавание кроль.	29.02	1.03

25.	Техника выполнения плавание кроль	07.03	15.03
26.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	14.03	22.03
27.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	21.03	5.04
28.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	04.04	12.04
29.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	11.04	19.04
30.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	18.04	26.04
31.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	25.04	3.05
32.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	02.05	17.05
33.	Итоговый контроль.	16.05	24.05
34.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	23.05	