

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куйбышевская средняя общеобразовательная школа»
п. им. Куйбышева Рыльского района Курской области.**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «30»августа 2023 г.

Утверждена:
Директор МБОУ «Куйбышевская
СОШ»

_____ (Д.А.Брехов)
Приказ № 1-146
от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО»
уровень образования: среднее общее образование
10 класс (срок освоения 1 год)
форма обучения очная
(срок реализации 1 год)

Составитель: Семиколенова О.Ф.,
учитель первой квалификационной категории

Содержание

- 1 Пояснительная записка.
- 2 Содержание учебного курса внеурочной деятельности.
- 3 Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности.
- 4 Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности.
5. Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности.

1 Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я выбираю к ГТО» для учащихся 10 класса составлена на основании следующих нормативно-методических материалов:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897).
3. Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г № 1897».
4. Приказа Минпросвещения России от 11 декабря 2020 года № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
5. Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6. 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).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).

Рабочая программа внеурочной деятельности (РПВД) «Я выбираю к ГТО» рассчитана на 34 часа, учебная нагрузка – 34 учебной недели (в неделю 1 час) на 1 год

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 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 «Подготовка к 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.

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.

РПВД «Я выбираю к ГТО» 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.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «Я выбираю к ГТО!», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности по РПВД «Подготовка к ГТО» является спортивная секция.**

РПВД «Я выбираю к ГТО» является составной частью основной образовательной программы СОО. Срок реализации РПВД «Я выбираю к ГТО» – 1год, адресована программа для учащихся 10 класса и рассчитана на проведение 1 часа в неделю. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке. **Физическое совершенствование дополняется по средствам подвижной игры «Лапта», которая используется в процессе всех учебных занятий.**

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 2 триместра проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 3 триместра – 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 муниципальном центре тестирования ГТО (г. Рыльск) для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО

2 Содержание учебного курса внеурочной деятельности.

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности «Я выбираю к ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

Тестирование осуществляется в порядке, требования выполнения комплекса ГТО установленного **Постановлением правительства РФ от 23 января 2023 г. № 33**

Теория ВФСК «ГТО»

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Цель возрождение ВФСК «ГТО». 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.

Физическое совершенствование

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7-9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5-7 км, бег на лыжах 2 км, 3 км на результат, 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 (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

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.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

3. Планируемые результаты освоения учебного 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 РПВД «Я выбираю 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 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:

Ученик будет знать:

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

Уметь:

- владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;
- владеть техникой челночного бега;
- прыгать в длину с места, через препятствия;
- бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;
- выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, 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;
- стрелять из пневматической винтовки.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- максимальный результат при сдаче норм ГТО.

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).

4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности.

№ п/п	Тема/ Раздел	Кол-во часов, отводимых на освоение темы/разделов	Форма проведения	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Разновидности стартов. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	тесты	«Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	тесты	«Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
3.	Стартовый контроль.	1	тесты	«Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
4.	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м.	1	тесты	«Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
5.	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	тесты	«Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	1	тесты	«Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

				http://www.gto.ru
7.	Подъем туловища за 30 секунд, 1 минуту. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	тесты	«Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
8.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	тесты	«Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
9.	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тесты	«Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
10.	Бег в равномерном темпе 7-9 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	тесты	«Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
11.	Физическая подготовка, и ее связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1-2 кг.	1	тесты	«Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
12.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	тесты	«Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.»,
13.	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 5 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тесты	Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
14.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	тесты	
15.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	тесты	«Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.»,

16.	Техника выполнения лыжных ходов. Бег на лыжах от 3 до 5-7 км	1	тесты	Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
17.	Техника выполнения спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5-7 км	1	тесты	
18.	Промежуточный контроль.	1	тесты	«Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
19.	Эстафеты на лыжах.	1	тесты	
20.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	тесты	
21.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5-7 км.	1	тесты	«Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
22.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6 до 8-10 м.	1	тесты	
23.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6 до 8-10 м.	1	тесты	
24.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции и осанки и телосложения. Упражнения для развития силы.	1	тесты	«Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
25.	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тесты	
26.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	тесты	
27.	Стрельба из пневматической винтовки.	1	тесты	
28.	Прыжки через препятствия. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	тесты	«Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
29.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1	тесты	
30.	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-10 м.	1	тесты	«Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
31.	Бег с ускорением от 30 до 40-60 м. Эстафетный бег.	1	тесты	

32.	Итоговый контроль.	1	тесты	«Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
33.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	тесты	«Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
34.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	тесты	
Итого		34		

5. Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности.

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
Список литературы для педагога:			
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).	1	-
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.	1	-
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-11 класс.	1	-
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	-
Список литературы для учащихся:			
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
Измерительные приборы:			
	Компрессор для накачивания мячей	0	1
	Секундомер	2	-
	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона	2	-
	Весы медицинские с ростомером	0	1
	Аптечка медицинская	1	-
Спортивное оборудование:			
	Перекладина гимнастическая	2	-
	Скамейка гимнастическая	3	-
	Стенка гимнастическая	6	-
	Маты гимнастические	4	-
	Маты поролоновые	8	-
	Скамейка атлетическая наклонная	0	1
	Гантели наборные	0	10
	Мяч набивной 1 кг	10	-
	Мяч набивной 2 кг	0	10
	Мяч набивной 5 кг	0	10
	Мяч малый 150 г	10	-
	Мяч теннисный	30	-
	Скакалка гимнастическая	30	-
	Палка гимнастическая	30	-
	Планка для прыжков в высоту	2	-
	Стойка для прыжков в высоту	4	-
	Рулетка измерительная 10 м	1	-

	Номера нагрудные	10	-
	Табло перекидное	1	-
	Льжи (с креплением, палками)	16	-
	Льжные ботинки	16	-
	Эстафетные палочки	6	-
	Конусы (оранжевые)	16	-
	Фишки	50	-
	Флажки стартовые	2	-
	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	-
Цифровые ресурсы:			
	http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
	http://sch12.rybadm.ru/2/p109aa1.html - сайт Регионального центра тестирования ГТО		
	https://giseo.rkomi.ru/ - ресурс для дистанционных форм обучения		