

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОТЕМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»**

ПРИНЯТО Протокол заседания педагогического совета от 28.08.2023 г. №1	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Полоротова В.Н.	УТВЕРЖДЕНО Приказом директора МБОУ «Тотемская СОШ№2» от 28.08.2023г. №100
---	---	---

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Сдаем ГТО»
11 класс
2023-2024 учебный год**

Составители/Разработчики программы:
Учитель физической культуры
Полягошко Александр Геннадьевич

Тотьма, 2023

Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Сдаем ГТО»

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты изучения курса:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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 учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса внеурочной деятельности «Сдаем ГТО»

Раздел 1. Основы знаний (в процессе обучения)

Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Занятия образовательно-познавательной направленности

Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей **Бег на 100 метров(5 ч)**

Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м. с последующим переходом на свободный бег. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (бег наперегонки). Бег на результат 100 м.

Бег на 2и 3 км.(5ч)

Повторный бег на 100 м. (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. –бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. –

бег 400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 минуты (ЧСС 150-160 уд./мин).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.(6ч)

Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Упражнения на гибкость.

Прыжок в длину с разбега(3ч).

Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190-210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.(2ч)

Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание гранаты на дальность.(6ч)

Имитация метания и метание гранаты способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов.

Бег на лыжах.(6ч).

Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах- дистанция 100 м. (45-50с). Передвижение на лыжах до 3-5 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Коньковый ход.

Контрольные нормативы по ГТО.(1ч)

Реализация внеурочной деятельности дает возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.

Виды и формы деятельности с учётом рабочей программы воспитания предполагает следующее:

- формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия (сформированность навыка рефлексии; признание своего права на ошибку и такого же права другого человека);
- освоение личностных ценностей физической культуры;
- приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры;
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками(школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- фронтальная, групповая, станционная, индивидуальный метод., словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и по частям), практические занятия, игровые технологии.

VI СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(юноши и девушки 10 — 11 классов, 16 — 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		бронзов	сереб	золото	бронз	серебря	золото
	Обязательные	бронзов	сереб	золото	бронз	серебря	золото

испытания (тесты)		ый значок	ряный значок	й значок	овый значок	ный значок	й значок
1.	Бег на 30 м (сек.)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (сек.)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин.сек)	—	—	—	12.00	11.20	9.50
	или на 3 км (мин.сек)	15.00	14.30	12.40	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	—	—	—	11	13	19
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	—	—	—
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание	36	40	50	33	36	44

	туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)						
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин.сек)	—	—	—	20.00	19.00	17.00
	или бег на лыжах на 5 км (мин.сек)	27.30	26.10	24.00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	—	—	—	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	26.30	25.30	23.30	—	—	—
10.	Плавание на 50 м (мин.сек)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					

Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	7	8	9	7	8	9

**Тематическое планирование программы курса внеурочной деятельности
«Сдаем ГТО»**

11 класс

№	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м — работа рук, ног, корпуса.	1	
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	
8	Интервальная тренировка — чередование скорости бега.	1	
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1	
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1	
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	
12	Обучение разбегу в метании гранаты.	1	
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
15	Метание в полной координации на	1	

	дальность.		
16	Сдача контрольного норматива.	1	
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	
18	Работа попеременным ходом с палками	1	
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 3-5 км	1	
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1	
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	
27	Прыжок в длину с места на результат.	1	
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	
33	Контрольные нормативы по ГТО.	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
34	Теоретические сведения. Правила сдачи норм ГТО.	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
	Итого	34 часа	

