

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СШ №24» города Иваново

Рассмотрено на заседании
МО/педсовета протокол
№ 1
от «30» 08 2028 г.

Согласовано
зам. дир по УВР
Михаил

Утверждаю директор
МБОУ «СШ №24»
О.Е.Федосова
Федосова



**Рабочая программа курса внеурочной
деятельности «Подготовка к тестам ГТО»
(направление-
спортивно-оздоровительное)**

**по формированию универсальных учебных
действий и связанных с ними способностей и
личностных качеств у учащихся в
общеобразовательной школе для 10-11
классов.**

Разработано учителем
высшей категории
Кулаковым В. Г.

Иваново – 2028г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подготовка к тестам ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 16.04.2022) «Об образовании в Российской Федерации». Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утверждён Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 4130, ред. от 12.08.2022). 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** программы «Подготовка к тестам 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.

Актуальность.

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.

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.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Навстречу 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 «Навстречу ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

Формой организации деятельности программы «Подготовка к тестам ГТО» является спортивная секция.

Программа является составной частью основной образовательной программы ООО.

Срок реализации программы 1 год, адресована программа для учащихся 10-11 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часов в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

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 1 полугодия проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 2 полугодия – 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 региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Региональный центр тестирования ГТО.

2. Личностные и метапредметные результаты освоения 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 программы, 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 ООО мета-предметные 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).

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).

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание РПВД «Подготовка к тестам ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

Содержание программы.

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. 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 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 3-5 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 гранаты 500 и 700 гр. 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 вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полу-шпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступенях ВФСК «ГТО» – осенний фестиваль ГТО, зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 5 ступени ВФСК «ГТО» – осенний фестиваль ГТО, зимний фестиваль ГТО, Летний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

4 Тематическое планирование 10-11 классы

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. ОФП	1	лекция, тренировка, соревнования
2.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег 60-100м. Эстафеты. ОФП	2	лекция, тренировка
3	Участие в «Кроссе Наций». Кросс 2000м, 3000м.	1	тренировка, соревнования
4	Развитие выносливости. Бег 2000-3000м.	2	тренировка
5	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания гранаты 500-700гр. на дальность. Метание гранаты. ОФП	2	тренировка
6	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. ОФП	2	лекция, тренировка
7	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. ОФП	2	тренировка
8.	Требования техники безопасности на занятиях по гимнастике. Подтягивания на низкой и высокой перекладинах. Рывок гири 16к.- юн. ОФП.	2	лекция, тренировка
9.	Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу. Упражнения для развития гибкости. ОФП	2	тренировка
10.	Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед. ОФП	2	тренировка
11.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	2	тренировка, соревнования
12.	Смешенные передвижения на 3 и 5км. Участие в Зимнем фестивале ГТО.	2	тренировка, соревнования
13.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения на пресс за 1 мин. ОФП	2	тренировка
14.	Стрельба из пневматической винтовки. ОФП	3	тренировка
15.	Техника безопасности в походе. Основные навыки в походе. Поход на 10км.	3	соревнования
16	Техника безопасности по плаванию. Способы плавания. ОФП.	1	тренировка
17	Участие в Летнем фестивале ГТО. Самозащита без оружия.	3	тренировка, соревнования
Итого		34	

**5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения
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 для 10-11 классов: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2015.	1	-
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4, 5-9 класс./ А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2012	1	-
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	-
Список литературы для учащихся:			
1.	Физическая культура. Предметная линия учебников для 1-11кл. уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2015.		-
Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:			
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)	1	-
2.	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)	1	-
Измерительные приборы:			
	Насос для накачивания мячей	2	-
	Секундомер	2	-
	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона	1	-
	Пульсометр	0	1
	Весы	1	-
	Ростомер	1	-
	Аптечка медицинская	1	-
Спортивное оборудование:			
	Брусья гимнастические	-	-
	Перекладина гимнастическая	1	-
	Скамейка гимнастическая	4	-
	Стенка гимнастическая	3	-
	Маты гимнастические	4	-
	Маты поролоновые	-	-
	Скамейка атлетическая наклонная		-

	Гантели наборные	2	-
	Мяч набивной 1 кг	2	-
	Мяч набивной 2 кг	0	6
	Мяч набивной 5 кг	0	3
	Мяч малый 150 г	25	-
	Мяч теннисный	3	-
	Скакалка гимнастическая	15	-
	Палка гимнастическая	10	-
	Планка для прыжков в высоту	-	-
	Стойка для прыжков в высоту	-	-
	Рулетка измерительная 10/20 м	-	1
	Номера нагрудные	10	-
	Табло перекидное	-	1
	Лыжи (с креплением, палками)	25	-
	Лыжные ботинки	12	-
	Эстафетные палочки	1	-
	Конусы (кегли оранжевые)	10	-
	Винтовка пневматическая	-	1
	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	-	-
Цифровые ресурсы:			
	http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
	https://giseo.rkomi.ru/ - ресурс для дистанционных форм обучения		
	http://www.edu.ru – Образовательный портал «Российской образование»		