

Частное Учреждение
Общеобразовательная Организация
«Новая школа «Юна»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
Пуляева Т.М.

Приказ № 79/О
от 20.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР Лановая Н.С.

Приказ № 79/О
от 20.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Смелянская Л.В.

Приказ № 79/О
от 20.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности
«Физическая культура. ГТО»
11 класс

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Белоусов В.Е.
учитель физической культуры

Дубна 2023

Пояснительная записка

Цель курса внеурочной деятельности «Физическая культура. 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 «ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм «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.

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 курса «Физическая культура. 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 «ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм «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 «ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

Формой организации деятельности программы «ГТО» является спортивная секция. Программа «ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО.

Срок реализации программы «ГТО» - 1 год, адресована программа для учащихся 10-11 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. **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». Также 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.

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 «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 «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 ООО 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).

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание «ГТО» состоит из двух разделов: «Теория «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

**Календарно – тематическое планирование
«ГТО»
(34 часа, 1 час/нед.)
10-11 класс**

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество	Дата
1	Легкая атлетика	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.	1	
2		Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта,	1	
3		Стартовый контроль.	1	
4		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча	1	
5		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча	1	
6		Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с	1	
7		Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на	1	
8		Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на	1	
9		Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	1	
10		Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в	1	
11		Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из	1	
12		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития	1	
13		Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	
14		Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств.	1	
15		Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из	1	
16		Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в	1	
17		Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.	1	
18		Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и	1	

19		Промежуточный контроль.	1	
20		Эстафеты.	1	
21		Участие в фестивале ГТО.	1	
22		Техника выполнения плавания кроль.	1	
23		Техника выполнения плавания кроль.	1	
24		Техника выполнения плавания кроль.	1	
25		Техника выполнения плавания кроль.	1	
26		Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики,	1	
27		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития	1	
28		Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из	1	
29		Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в	1	
30		Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в	1	
31		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	
32		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	
33		Итоговый контроль.	1	
34		Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса
внеурочной деятельности**

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.
	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 10-11 класс.
	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2019, 2020. «Рекомендовано МО РФ»
	Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. – М.: Просвещение, 2019. «Рекомендовано МО РФ»
	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)
	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)
	Компрессор для накачивания мячей
	Секундомер
	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона
	Пульсометр
	Весы медицинские с ростомером
	Аптечка медицинская
	Брусья гимнастические
	Перекладина гимнастическая
	Скамейка гимнастическая
	Стенка гимнастическая
	Маты гимнастические
	Маты поролоновые
	Скамейка атлетическая наклонная
	Гантели наборные
	Мяч набивной 1 кг
	Мяч набивной 2 кг
	Мяч набивной 5 кг
	Мяч малый 150 г
	Мяч теннисный
	Скакалка гимнастическая
	Палка гимнастическая
	Планка для прыжков в высоту
	Стойка для прыжков в высоту
	Рулетка измерительная 10 м

	Номера нагрудные
	Табло перекидное
	Лыжи (с креплением, палками)
	Лыжные ботинки
	Эстафетные палочки
	Конусы (оранжевые)
	Фишки
	Флажки стартовые
	Винтовка пневматическая
	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок