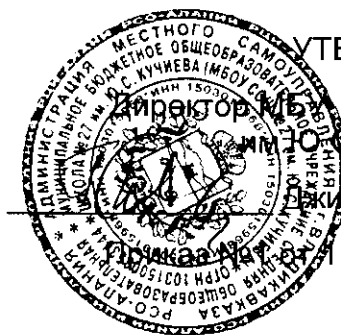


ПРИНЯТА

на заседании МО руководитель
 Нечипуренко З.А.

МБУ СОШ № 27 им.Ю.С.Кучиева

Протокол № 1 от 30.08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ

МБОУ СОШ №27

«Кучиева»

Д.Х. Кучиева

09.09.2023 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности на 2023 – 2024 учебный год
« Я выбираю ГТО» 9-11 классы
(Спортивно-оздоровительное направление)

Составил
учитель физической культуры
Туаева В.Б.

Владикавказ 2023г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Название программы: «Я выбираю ГТО»

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Количество отведённых часов:

Уч. год	Класс	Часов в уч. году	Часов в неделю	Примечание
2023-2024	9-11	34	1ч	

Учебник:

Уч. год	Класс	Автор	Название	Издательство	Год издания
2023-2024	9-11	И.Н. Пушкарева	Мотивация школьников к занятию физической культурой и спортом	Просвещение	2019

Программу составила: Туаева В.Б.

Должность: учитель физической культуры

Программа внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО»

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 9-10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по 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 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, 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;
- 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.

Содержание учебного курса

Вид внеурочной деятельности является: **спортивно-оздоровительное направление.**

К основным видам деятельности ГТО относятся:

- 1) осуществление подготовки учащихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- 2) оценка выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- 3) организация работы по укреплению здоровья учащихся и повышению работоспособности и гармоничному развитию личности;

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Лёгкая атлетика. Бег. Прыжки в длину. Метание мяча. Лыжная подготовка. Гимнастика. Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие прыгучести.

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. 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 коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 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 6 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м),

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 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 3 ступени «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Содержательное обеспечение разделов программы

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные. 4ступень: 13 - 15лет; 5 ступень: 16 - 17 лет

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 9-11, обязательные тесты:

Бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, стрельба.

V ступень 16-17 лет

№	Виды испытаний (тесты)	юноши		девушки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 100 м (с)	14,3	13,8	17,6	16,3
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	8,50	7,50	11,20	9,50
		Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,50 210	3,80 230	3,00 170	3,50 185
4	Метание мяча 150г (м)	29	36	19	24
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	13	-	-
6	Подтягивание на низкой	-	-	10	16

перекладине					
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,56	Без учета времени	1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки)	55	65	52	62

IV ступень 14-15 лет

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики		девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 60 м (с)	9,3	8,6	10,3	9,6
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	10,24	9,49	11,08	10,04
		Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,80 190	4,30 215	3,30 160	3,70 178
4	Метание мяча 150г (м)	35,5	42	22	28
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	10	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	11	19
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,50	Без учета времени	1,00
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки)	45	55	42	52

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.

2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.
10. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1 и 2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.

Тематическое планирование – 9-11 класс

№ п/п	Наименование раздела\темы	Количество часов, отводимых на освоение
1	Легкая атлетика	9
2	Развитие силовых способностей	9
3	Спортивные игры	8
4	Развитие прыгучести	8
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование – 9-11 класс

№ п/п	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Наименование раздела и тем
1			Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.
2			Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.
3			Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.
4			Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.
5			Бег на результат. Сдача контрольного норматива.
6			Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.
7			Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.
8			Интервальная тренировка - чередование скорости бега.
9			Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.
10			Бег на короткие дистанции на результат.
11			Обучение финальному усилию в метании с места.
12			Обучение разбегу в метании малого мяча.
13			Метание с разбега в горизонтальную цель.

14	Метание с разбега в вертикальную цель.
15	Метание в полной координации на дальность.
16	Сдача контрольного норматива.
17	Спортивная игра Волейбол
18	Спортивная игра волейбол
19	Спортивная игра Волейбол
20	Спортивная игра Баскетбол
21	Спортивная игра Баскетбол
	Спортивная игра Баскетбол
22	Сдача контрольного норматива
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.
27	Прыжок в длину с места на результат.
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).
34	Промежуточная аттестация в форме тестов

Форма промежуточных аттестаций в виде тестов в конце каждой четверти.