Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 39 имени Файзуллина Агзама Шакировича»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

ЭКСПЕРТИЗА ПРОВЕДЕНА
на заседании кафедры (МО)
физической культуры и ОБЖ
Руководитель кафедры (МО)
_____Гришутина С.А.
протокол № 1 от 28.08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
председатель НМС
директор гимназии
_____А.Ф.Ганиева
приказ № 401 от 29.08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

по курсу «Общая физическая подготовка (ГТО)»

для учащихся 10-х классов

Направление: спортивное

Составитель(и):
Газизов И.Р.,
учитель
физической культуры
высшей категории

УФА – 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мы готовы к ГТО!» для 10 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Положения о Всероссийском физкультурноспортивном 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 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.

Общая характеристика курса

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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня 4 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 статьи основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи. 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 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.

Место курса в учебном плане

Рабочая программа курса внеурочной деятельности предназначена для учащихся 10 классов, рассчитана на 34 часа в 10классе (1 час в неделю, 34 учебных недели в году).

Содержание разделов программы

Содержание раздела программы	**Формы организации**	**Виды деятельности**
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
Легкая атлетика **Бег на 2и 3 км** Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Бег, легкая атлетика
Бег на 100 метров Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м. Бег на короткие дистанции на результат.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Бег, легкая атлетика
Метание гранаты на дальность Обучение финальному усилию в метании с места. Обучение разбегу в метании малого мяча. Метание с разбега в горизонтальную цель. Метание с разбега в вертикальную цель. Метание в полной координации на дальность. Сдача контрольного норматива.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Бег, легкая атлетика
Лыжи. **Бег на лыжах.** Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. Работа попеременным ходом с палками. Перемещения на лыжах по пересеченной	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Лыжи

местности классическим ходом 3-5 км. Работа рук и ног коньковым ходом. Коньковый ход с палками по учебному кругу. Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива.		
Легкая атлетика. **Прыжок в длину с разбега.** Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Прыжки через скамейку в длину и высоту.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Легкая атлетика
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину – одинарный, тройной. Прыжок в длину с места на результат.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Легкая атлетика
Гимнастика. **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.** Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения на развитие гибкости с отягощением. Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. Упражнения на развитие гибкости на снарядах. Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Гимнастика
Контрольные нормативы Контрольные нормативы по ГТО.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Итоговые нормативы.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания и призвана обеспечить достижение личностных результатов.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (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.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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

Предметные результаты:

Ученик научится:

- 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.

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 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.

Ученик получит возможность научиться:

-умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;

- 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.

-формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

- 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 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;

-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.

Тематическое планирование
10 класс

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
Бег на 2и 3 км		**5**
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
Бег на 100 метров		**5**
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1
7	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	1
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.	1
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1
Метание гранаты на дальность		**6**
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1
15	Метание в полной координации на дальность.	1
16	Сдача контрольного норматива.	1
Бег на лыжах		**6**
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
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1
Прыжок в длину с разбега		**3**

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
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		**2**
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1
27	Прыжок в длину с места на результат.	1
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		**6**
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	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1
Контрольные нормативы		**1**
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1

5 ступень 16-17 лет

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики		девочки	
		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 Без учета времени	7,50 Без учета времени	11,20 Без учета времени	9,50 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 перекладине	-	-	10	16
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 3 км (мин,с) Лыжные гонки 5 км (мин,с)	14,00 Без учета времени	13,00 Без учета времени	14,30 Без учета времени	14,00 Без учета времени
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