

Документ подписан электронной подписью.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 18»

(МБОУ «СОШ № 18»)

Рассмотрено

На заседании ШМО

Руководитель
МО _____

Протокол №

от _____ 202 г.

Утверждено

Директор МБОУ «Средняя

Общеобразовательная
школа №18»

_____ Улитушкина Т.А.

Приказ № _____ от _____ 202 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности по физической культуре
2 поколение
«Подготовка к сдаче норм ГТО»
11 класс

Составители:

учителя МБОУ «СОШ №18»

Кононенко Т.Ф.

Петькова М.А.

Новокузнецкий городской округ,

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- письмо Минобрнауки от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672.

План внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 18 отводит 68 часов для освоения курса в течение двухлет при недельной нагрузке 1 час в неделю. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Курс «Подготовка к сдаче норм ГТО» подразумевает практико-ориентированный подход к организации деятельности обучающихся, так как современному обществу необходимы специалисты:

- умеющие оперировать знаниями, использовать их на практике;
- трансформировать ситуации;
- постоянно учиться, обновлять знания и практические навыки;
- добиваться новых результатов практической деятельности.

Цель курса: внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников и повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Достижение поставленной цели планируется через решение следующих **задач:**
-способствовать созданию положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

-углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;

-развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

-обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

-формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Общее число часов для изучения курса внеурочной деятельности составляет 68ч (1 час в неделю в каждом классе) : в 10 классе – 34 часа, в 11классе – 34 часа

Литература

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
4. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
5. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983

Планируемые результаты:

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности 11класс

№	Содержание учебного курса внеурочной деятельности	Формы организации и виды деятельности
---	---	---------------------------------------

1	<p>Нормативы комплекса данной возрастной ступени. Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов упражнений.</p>	<p>Теория ВФСК «ГТО».</p>
2	<p>Физическое совершенствование.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:</p> <p>Упражнения для развития выносливости:</p> <p>Упражнения для развития силы:</p> <p>Упражнения для развития координационных способностей:</p> <p>Упражнения для развития гибкости:</p>	<p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут. - 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. - метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки. - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с

		помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат, растяжка.
3	выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 6-7 ступени ВФСК ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль; соревновательная деятельность в рамках проведения спортивных эстафет и подвижных игр.	Соревнования.

Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности 11 класс


№	Тема/раздел	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Раздел: Теория ВФСК ГТО	2	
1.1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.	1	Воспитание личной ответственности
1.2	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов упражнений.	1	Учиться организовывать самостоятельную деятельность
2	Физическое совершенствование	20	
2.1	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:	4	Воспитание здоровых рабочих отношений
2.2	Упражнения для развития выносливости:	4	Воспитание организованности, дисциплинированности
2.3	Упражнения для развития силы:	4	Воспитание здоровых рабочих отношений
2.4	Упражнения для развития координационных способностей:	4	Воспитание организованности, дисциплинированности

2.5	Упражнения для развития гибкости:	4	Воспитание умения видеть указанную ошибку
3.	Соревновательная деятельность	11	
3.1	выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 6-7 ступени ВФСК ГТО	6	Воспитание организованности, дисциплинированности
3.2	соревновательная деятельность в рамках проведения спортивных эстафет и подвижных игр	5	Общаться и взаимодействовать в игровой и соревновательной деятельности

Оценочные и методические материалы

Учебно-материальная база

1. Спортивный зал. 2.. Мячи тренировочные 4. Мячи игровые 5. Гимнастические стенки 6. Гимнастические скамейки – 5шт 7. Скакалки 12шт. 8. Гимнастические палки 9. Аптечка
2. Формы подведения итогов:
 1. Наблюдения педагога за учащимися во время занятий: • Общая культура, • Аккуратность, • Содержание в порядке инвентаря и личных вещей, • Реакция на замечания и поощрения, • Выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, • Трудолюбие, • Коммуникабельность.
 2. Формы занятий при подведении итогов: • Соревнования, • Зачеты, • Игры, • Эстафеты.
 3. Выполнение норм по технической подготовке: • Соревнования, • Контрольное тестирование по нормативам ГТО.

5-я ступень (14 - 15 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г.						
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания								
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	скорость
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2	Бег на 2000 м (мин,с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин,сек)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	5	9	13	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	12	18	25	9	13	19	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	19	25	37	7	11	16	
4	Наклон вперед стоя на гимнаст. скамье от уровня скамьи, см	+4	+6	+11	+5	+8	+15	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3x10 м, сек	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	координация
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	167	193	218	148	162	183	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	34	40	50	31	35	44	
7	Метание мяча весом 150 г. (м)	30	35	41	19	21	27	прикладные
	Плавание на 50 м, мин,сек	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневм. винтовки на 10 м с открытым прицелом, очков	15	20	25	15	20	25	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков	18	25	30	18	25	30	
	Тур.поход не менее 10 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых качеств		7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	

6-я ступень (16 - 17 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г.						
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания								
1	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	скорость
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	выносливость
	Бег на 3000 м (мин,с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин,сек)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин,сек)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	8	12	15	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг, к-во раз	14	19	34	-	-	-	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед стоя на гимн. скамье от уровня скамьи, см	+6	+8	+13	+7	+9	+16	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	192	213	235	157	173	188	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	35	41	51	32	37	45	
6	Метание спорт.снаряда весом 500г. (м)	-	-	-	12	17	22	прикладные
	весом 700г, м	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м, мин,сек	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневм. винтовки на 10 м с открытым прицелом, очков	14	20	25	14	20	25	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков	17	25	30	18	25	30	
	Тур.поход не менее 10 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых качеств		6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	

7-я ступень (18 - 19 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г.						
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания								
1	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	скорость
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	выносливость
	Бег на 3000 м (мин,с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин,сек)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин,сек)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
3	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	8	12	15	-	-	-	
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг, к-во раз	14	19	35	-	-	-	
4	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	25	32	43	8	12	17	гибкость
	Наклон вперед стоя на гимнастическом скамье от уровня скамьи, см	+6	+8	+13	+7	+9	+16	
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	192	213	233	157	173	188	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	35	41	51	32	37	45	
6	Метание спорт.снаряда весом 500г. (м)	-	-	-	13	16	20	прикладные
	весом 700г, м	27	29	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м, мин,сек	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00	
	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневм. винтовки на 10 м с открытым прицелом, очков	15	20	25	15	20	25	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков	18	25	30	18	25	30	
Тур.поход не менее 10 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7		
Количество оцениваемых качеств		6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.****ПОДПИСЬ**

Общий статус подписи: Подпись верна
Сертификат: 65E65D7BE282D7A124605A5EFC520A42
Владелец: RU, Кемеровская область, Новокузнецк, ДИРЕКТОР,
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №
18", 06039392154, 421800956577, sh18nvkz@yandex.ru, Татьяна
Александровна, Улитушкина, Улитушкина Татьяна Александровна
Издатель: Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой
Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830,
7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия: Действителен с: 18.10.2022 10:23:00 UTC+07
Действителен до: 11.01.2024 10:18:00 UTC+07
Дата и время создания ЭП: 27.10.2023 21:02:12 UTC+07