

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 53 ИМ. Л.Н. ТОЛСТОГО»

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ О.Г. Ярошенко

«Утверждаю»

Директор МБОУ ЦО № 53

им. Л.Н. Толстого

\_\_\_\_\_ Ж.В. Артамонова

Приказ № 324

от 1 сентября 2022 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предмета внеурочной деятельности

«Подготовка к ГТО»

2022 – 2023 учебный год

**Учитель:** Тиминская Валентина Александровна, высшая категория

**Класс:** 10

**Всего часов в год:** 34

**Всего часов в неделю:** 1

г. Тула, 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 10-11 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, 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 «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 «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 «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». 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.

### **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 «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).

**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).

**Содержание курса внеурочной деятельности**

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

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

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Дата (план)	Дата (факт)
1	<b>Легкая атлетика</b>	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1		
2		Организация и проведение самостоятельных занятий по	1		
3		Бег на 100 м	1		
4		Бег на 100 м	1		
5		Бег на 2 (3) км	1		
6		Бег на 2 (3) км	1		
7		Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	1		
8		Рывок гири 16 кг (юноши)	1		
9		Рывок гири 16 кг (юноши)	1		
10		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	1		
11		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)	1		
12		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической	1		
13		Прыжок в длину с разбега	1		
14		Прыжок в длину с разбега	1		
15		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
16		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
17		Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	1		
18		Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	1		
19		Метание гранаты на дальность	1		

20		Метание гранаты на дальность	1		
21		Бег на лыжах	1		
22		Бег на лыжах	1		
23		Бег на лыжах	1		
24		Бег на лыжах	1		
25		Бег на лыжах	1		
26		Бег на лыжах	1		
27		Стрельба из пневматической винтовки	1		
28		Стрельба из пневматической винтовки	1		
29		Стрельба из пневматической винтовки	1		
30		«А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!»	1		
31		Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе,	1		
32		Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе,	1		
33		«Мы готовы к ГТО!»	1		
34		«Мы готовы к ГТО!»	1		

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</b>
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).
2.	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, 2015.
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 10-11 класс.
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
6.	Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
7.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)
8.	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)
9.	Компрессор для накачивания мячей
10.	Секундомер
11.	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона
12.	Пульсометр
13.	Весы медицинские с ростомером
14.	Аптечка медицинская
15.	Брусья гимнастические
16.	Перекладина гимнастическая
17.	Скамейка гимнастическая
18.	Стенка гимнастическая
19.	Маты гимнастические
20.	Маты поролоновые
21.	Скамейка атлетическая наклонная
22.	Гантели наборные
23.	Мяч набивной 1 кг
24.	Мяч набивной 2 кг
25.	Мяч набивной 5 кг
26.	Мяч малый 150 г
27.	Мяч теннисный
28.	Скакалка гимнастическая
29.	Палка гимнастическая
30.	Планка для прыжков в высоту
31.	Стойка для прыжков в высоту
32.	Рулетка измерительная 10 м
33.	Номера нагрудные
34.	Табло перекидное
35.	Лыжи (с креплением, палками)

36.	Лыжные ботинки
37.	Эстафетные палочки
38.	Конусы (оранжевые)
39.	Фишки
40.	Флажки стартовые
41.	Винтовка пневматическая
42.	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок