

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кубинская средняя общеобразовательная школа № 2
имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.

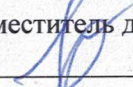
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Кубинской СОШ № 2 им. Героя
Советского Союза Безбородова В.П.

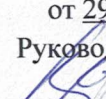

Данилова О.В.
Приказ № 278 от 31.08.2022 г.
«31» августа 2022 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Бучинская Н.С.
«30» августа 2022 г.

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО
Протокол № 1
от 29.08.2022 г.
Руководитель ШМО

Бучинский В.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления
кружка «Сдаем ГТО»
на 2022/2023 учебный год

Программа: общеобразовательная

Уровень программы: базовый

Класс: 11А

Количество часов в год согласно учебному плану: 34

Количество часов в неделю: 1

ФГОС СОО

Учитель: Бучинский Виктор Станиславович

Программа составлена на основе: примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2018,

г. Кубинка
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ Кубинской СОШ № 2. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Исходными материалами для составления программы явились:

1. Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
2. Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования (от 6 октября 2009 г. № 373, с изменениями от 26.11.2010 г. № 1241, 22.09.2011 г. № 2357, 18.12.2012 г. № 1060, 29.12.2014 г. № 1643, 31.12.2015 г. № 1576) (далее – ФГОС НОО), основного общего образования (утв. приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изменениями от 29.12.2014 г. № 1644, 31.12.2015 г. № 1577) (далее - ФГОС ООО) и среднего (полного) общего образования (утв. приказом МОиН РФ от 17 мая 2012 г. № 413, с изменениями от 29.12.2014 г. № 1645, 31.12.2015 г. № 1578) (далее - ФГОС СОО);
3. Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. Письмом Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».
5. Основная образовательная программа ФГОС ООО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2022-2023 учебный год (локальный акт введён в действие приказом по школе № 320 от 02.09. 2019 года);
6. Учебный план основного общего образования, реализующий ФГОС ООО, муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2022-2023 учебный год.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 34 ч. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Благодаря программе учащиеся осваивают более широкий комплекс физических упражнений, общеразвивающей и прикладной

направленности и подвижных игр, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Нормативы используемые в комплексе, более требовательны и широки в сравнении с обычными уроками физической культуры. Стрельба, плавание, толкание гири, туристические походы – виды физической деятельности, не представленные в стандартных уроках физической культуры, развивают более широкий круг двигательной деятельности учащихся, что положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе, сдаем ГТО способствует, и участие в контрольных прикидках соревнованиях по общей физической подготовке, пробной сдаче комплекса в своей школе и непосредственное участие в сдаче ГТО в центрах тестирования района, для получения значка и удостоверения. Так же мотивирующим средством, для занятия по программе является получение дополнительных баллов при поступлении в учебное заведение, если имеется золотой значок.

Цель: 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.

Задачи:

- 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.

Место предмета в учебном плане и плане внеурочной деятельности

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта основного общего образования и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС СОО для учащихся 10 класса.

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

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).

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления кружка «Сдаем ГТО», 10 класс.

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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления кружка «Сдаем ГТО», 10 класс.

Раздел 1. Основы знаний

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег на 100 м. Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80—100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.

Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м).

Бег на 2 (3) км. Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши), подтягивание из вися на низкой перекладине (девушки) на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в вися на согнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из вися лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах). м, одной ногой. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

Метание гранаты на дальность. Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. Имитация метания и передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок и с палками (на пологом склоне и по равнинной местности). Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (30—32 с — юноши, 38—40 с — девушки) с уменьшающимся интервалом отдыха. Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 30—35 мин (юноши), 20—25 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

Стрельба из пневматической винтовки. Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени № 8 на кучность и на результат. Выполнение выстрелов с ограниченным временем. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени № 8 из двух положений: сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция 10 м). Стрелковые игры в тире: «Кто точнее», «Стрелковый поединок», «Турнир».

Раздел №3. Спортивные мероприятия

Проведение Общешкольных соревнований по стрельбе, в целях выявления лучшего стрелка школы; проведение спортивного праздника «А ну-ка парни!» и «А ну-ка девушки!» включение эстафет имитирующих испытания норм ГТО; «Мы готовы к ГТО!» проведение школьного этапа сдачи норм ГТО, в целях проверки готовности учащихся к испытаниям на следующем этапе.

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО

Учебный план
4-5-я ступень Возрастная группа 15—17 лет (10—11 классы)

| № п/п | Разделы и темы занятий | Кол-во часов | теория | практика |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|
| Раздел 1. Основы знаний | | | | |
| 1 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации | 1 | 1 | |
| 2 | Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке | 1 | | 1 |
| Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | | | | |
| 3 | Бег на 100 м | 2 | | 2 |
| 4 | Бег на 2 (3) км | 2 | | 2 |
| 5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) | 1 | | 2 |
| 6 | Рывок гири 16 кг (юноши) к | 2 | | 2 |
| 7 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки) | 1 | | 2 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки) | 1 | | 2 |
| 9 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке | 1 | | 2 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 2 | 1 | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 2 | 1 | 1 |
| 12 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин | 2 | | 2 |
| 13 | Метание гранаты на дальность | 2 | 1 | 1 |
| 14 | Бег на лыжах | 6 | 2 | 4 |
| 15 | Стрельба из пневматической винтовки | 3 | 1 | 2 |
| Раздел 3. Спортивные мероприятия | | | | |
| 16 | «А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!» | 1 | | 1 |
| 17 | Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы | 2 | | 2 |
| 18 | «Мы готовы к ГТО!» | 2 | | 2 |
| ИТОГО | | 34 | | |

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-14-15лет 5 ступень- 16-17 лет

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

4 ступень 14-15 лет

| № | Виды испытаний (тесты) | мальчики | | | девочки | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | бронза | серебро | золото | бронза | серебро | золото |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5.3 | 5.1 | 4.7 | 5.6 | 5.4 | 5.0 |
| | Бег 60 м (с) | 9.6 | 9.2 | 8.2 | 10.6 | 10.4 | 9.6 |
| 2 | Бег 2000 м (с) или | 10.00 | 9.40 | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| | Бег 3000м | 15.20 | 14.50 | 13.00 | - | - | - |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (м) или | 3.40 | 3.55 | 4.15 | 275 | 290 | 3.40 |
| | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| 4 | Метание мяча 150 (г) | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 15 |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 9 | Лыжные гонки 3 км (мин,с) | 18.50 | 17.40 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| | Лыжные гонки 5 км (мин,с) | 30.00 | 29.15 | 27.00 | - | - | - |
| 10 | Плавание 50м (мин,с) | 1.25 | 1.15 | 0.55 | 1.30 | 1.20 | 1.03 |
| 11 | Стрельба из пневматической винтовки, выстрелов, с упора (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |