

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
г. СУРАЖА БРЯНСКОЙ области
(МБОУ СОШ №1 г. Суража)

УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета
МБОУ СОШ №1 г. Суража
(протокол от 25.06.2024 №8)
Председатель педсовета

Т.М. Минченко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

математическая
(тип программы: комплексная/тематическая)

Подготовка к ЕГЭ
(наименование)

1 год
(срок реализации программы)

16-17 лет
(возраст обучающихся)

Курик А.А.

(Ф.И.О. учителя, составителя)

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 «Триумф».

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.)

10-11 класс

№ п/п	Тема занятия	Количес тво	Дата
1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.	1	02.09/ 04.09
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта,	1	09.09/ 11.09
3	Стартовый контроль.	1	16.09/ 18.09
4	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча	1	23.09/ 25.09
5	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча	1	30.09/ 02.10
6	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с	1	07.10/ 09.10
7	Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на	1	14.10/ 16.10
8	Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на	1	21.10/ 23.10
9	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	1	11.11/ 06.11
10	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в	1	18.11/ 13.11
11	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из	1	25.11/ 20.11
12	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития	1	02.12/ 27.11
13	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	09.12/ 04.12
14	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств.	1	16.12/ 11.12
15	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из	1	23.12/ 18.12
16	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в	1	13.01/ 25.12
17	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.	1	20.01/ 15.01
18	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и	1	27.01/ 22.01

19.	Промежуточный контроль.	1	03.02/ 29.01
20	Эстафеты.	1	10.02/ 05.02 .
21	Участие в фестивале ГТО.	1	17.02/ 12.02
22	Техника выполнения плавание кроль.	1	24.02/ 19.02
23	Техника выполнения плавание кроль.	1	03.03/ 26.02
24	Техника выполнения плавание кроль.	1	10.03/ 05.03
25	Техника выполнения плавание кроль	1	17.03/ 12.03
26	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики,	1	31.03/ 19.03
27	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития	1	07.04/ 02.04
28	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из	1	14.04/ 09.04
29	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в	1	21.04/ 16.04
30.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в	1	28.04/ 23.04
31	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	05.05/ 30.04
32	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	12.05/ 07.05
33	Итоговый контроль.	1	19.05/ 14.05
34	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	26.05/ 21.05

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

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
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).
1.	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»
2.	Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)
2.	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)
	Компрессор для накачивания мячей
	Секундомер
	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона
	Пульсометр
	Весы медицинские с ростомером
	Аптечка медицинская
	Брусья гимнастические
	Перекладина гимнастическая
	Скамейка гимнастическая
	Стенка гимнастическая
	Маты гимнастические
	Маты поролоновые
	Скамейка атлетическая наклонная
	Гантели наборные
	Мяч набивной 1 кг
	Мяч набивной 2 кг
	Мяч набивной 5 кг
	Мяч малый 150 г
	Мяч теннисный
	Скакалка гимнастическая
	Палка гимнастическая
	Планка для прыжков в высоту
	Стойка для прыжков в высоту
	Рулетка измерительная 10 м

	Номера нагрудные
	Табло перекидное
	Лыжи (с креплением, палками)
	Лыжные ботинки
	Эстафетные палочки
	Конусы (оранжевые)
	Фишки
	Флажки стартовые
	Винтовка пневматическая
	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок