Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Красноуральская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района» Оренбургской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом совете  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1  от «25» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  и.о.директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  П.М. Яньшин  Приказ №130  от «25» августа 2023 г. |

**Рабочая программа**

**учебного курса «Я выбираю ГТО»** для обучающихся 10 класса

Срок реализации 1 год

**СОСТАВИТЕЛЬ**: Антоненко О.А.

**с. им. 9 Января 2023**

**Пояснительная записка**

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 рабочая программа внеурочной деятельности «Я выбираю 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».

Будут сформированы универсальные компетенции:

* Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* Умение активно включаться в различную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих физических умений и навыков.

**Личностные результаты:**

* Обучающийся научится сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выход из спорной ситуации;
* Обучающийся научится применять знания, направленные на ведение здорового образа жизни;
* Обучающийся научится выполнять двигательные умения и навыки различными способами в различных ситуациях.

**Предметные результаты:**

* Обучающийся научится применять полученные знания о комплексе ГТО для успешного ведения здорового образа жизни;
* Обучающийся научится применять знания о здоровом образе жизни в организации профилактики вредных привычек и укрепления здоровья;
* Обучающийся научится проявлять инициативу и творчество при организации самостоятельных занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты:**

* Обучающийся научится самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
* Обучающийся научится работать в команде: находить компромиссы и общие решения; разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
* Обучающийся научится формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Формы занятий:**

Основной формой организации проведения занятия является очная, индивидуальная и групповая работа. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**Режим занятий:**

Данная программа предполагает одноразовое занятие в неделю по одному часу в спортивном зале школы. Общее количество в год: 34 часа для обучающихся 10 класса.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1. Легкая атлетика:

ГТО и его нормативы. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 400-500м.Челночный бег 3\*10 м. и 6\*10м. Техника эстафетного бега. Техника метания малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность в коридор 5 - 6 м.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести. Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.3.

Гимнастика:

Техника безопасности по гимнастике. Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие. Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие. Комплекс упражнений для развития гибкости. Комплекс упражнений для развития силы.

3. Спортивные игры:

Воспитывать у обучающихся умение применять теоретические знания по видам спорта в практике. Умение соблюдать технику безопасности в спортивных играх (мини – футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, теннис).

4. Контрольные испытания:

Воспитывать у обучающихся потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, физического совершенствования путем сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование разделов и тем программы** | | | **Количество часов** | | Дата | |
| **всего** | | **план** | **факт** |
| 1.1. | | **Бег на короткие дистанции** | | | 2 | |  |  |
| 1.2. | | **Бег на длинные дистанции** | | | 2 | |  |  |
| 1.3. | | **Эстафетный бег** | | | 2 | |  |  |
| Итого по разделу | | | | | 6 | |  |  |  |
| 2.1. | | **Опорные прыжки** | | | 2 | |  |  |
| 2.2. | | **Комбинации на гимнастическом бревне** | | | 2 | |  |  |
| 2.3. | | **Лазанье по канату** | | | 2 | |  |  |
| Итого по разделу | | | | | 6 | |  |  |  |  | |  |
|  |  | |  |  | |  | | |
| 3.1. | | **Баскетбол** | | | 4 | |  |  |
| 3.2. | | **Волейбол** | | | 4 | |  |  |
| 3.3. | | **Настольный теннис** | | | 4 | |  |  |
| 3.4. | | **Бадминтон** | | | 4 | |  |  |
| 3.5. | | **Мини-футбол** | | | 4 | |  |  |
| Итого по разделу | | | | | 20 | |  |  |  |  |
| 4.1. | | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.** | | | 2 | |  |  |
| Итого по разделу | | | | | 2 | |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | | | 34 | |  |  |