

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ИГРОВОЕ ГТО»  
10 – 11 класс**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по *спортивно-оздоровительному направлению «Игровое ГТО»* разработана на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, на основе Федеральной рабочей программы среднего общего образования «Физическая культура», а также Рабочей программы воспитания

**I. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание курса внеурочной деятельности</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Виды деятельности учащихся</b>
1	<b>Физическая культура, как область знаний</b> <b>Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</b>	Индивидуальная работа, групповая работа.	Слушание объяснений, Инструктаж, практическое занятие
	Правила техники безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. туризмом. Игры по выбору.		
2	<b>Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения.</b>	Индивидуальная работа, групповая работа.	Слушание объяснений, инструктаж, практическое занятие.
	Игровые упражнения, игры с бегом, прыжками, бег с последующим ускорением, бег из различных исходных положений, прыжковые упражнения, многоскоки, направленные на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		
3	<b>Легкая атлетика</b> <b>Упражнения в метании спортивного снаряда</b>	Индивидуальная работа, групповая работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры с элементами метания, Метание спортивного снаряда из различных исходных положений, на месте, с разбега, на заданное расстояние, направленные на развитие глазомера и координации движений.		
4	<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Кросс, бег по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</b>	Индивидуальная работа, групповая работа.	Слушание объяснений, практическое занятие.

	Игровые упражнения, игры с бегом, ходьбой, прыжками, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с преодолением препятствий разной сложности, направленные на развитие координационных способностей и выносливости		
5	<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Метание спортивного снаряда.</b>	Индивидуальная работа, групповая работа.	Слушание объяснений, инструктаж, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры с метанием спортивного снаряда с места, с разбега, на заданное расстояние. Метание спортивного снаряда весом 500 грамм., 700 грамм. Упражнения, направленные на развитие глазомера и скоростно-силовых качеств. Движений.		
6	<b>Спортивные игры. Технические действия и приемы игры.</b>	Групповая работа, командная работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры мячом на месте, в движении, со сменой мест; с изменением способа передвижения, передача мяча различными способами на месте, в движении, в прыжке, направленные на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		
7	<b>Физическая культура, как область знаний. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</b>	Индивидуальная работа, групповая работа.	Слушание беседы, лекция, практическое занятие.
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ознакомление с требованиями и нормативами комплекса ГТО, согласно своей возрастной ступени( V ступень, VI ступень). Игровые упражнения и игры по выбору.		
8	<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Преодоление препятствий разной сложности.</b>	Индивидуальная работа, групповая работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры с отягощением, на сопротивление; преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий разной сложности. Игровые упражнения, направленные на развитие координационных способностей,		

	выносливости при овладении туристических навыков		
9	<b>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.</b>	Индивидуальная работа, групповая работа.	Слушание объяснений, практическое занятие.
	Организующие команды и приемы. Общеразвивающие упражнения с отягощением, гантелями. Прыжковые упражнения на месте, с продвижением вперед, разновидности прыжковых упражнений, прыжки с отягощением, с набивными мячами в разных направлений, в положений тела Игровые упражнения, игры, направленные на развитие координационных и скоростно-силовых качеств.		
10	<b>Легкая атлетика. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.</b>	Индивидуальная работа, групповая работа.	Слушание объяснений, практическое занятие.
	Игровые упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, направленные на развитие точности бросков, попадания по цели, на меткость. Игровые упражнения, игры направленные на развитие выносливости и всех групп мышц.		
11	<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка: преодоление полосы препятствий с применением лазание, перелазание, ползание.</b>	Индивидуальная работа, групповая работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры на сопротивление, с лазанием одноименным, разноименным способами по гимнастической стенке, ползание «по-пластунски», перелазание через препятствие разной высоты, сложности, запрыгивание и спрыгивание с препятствий разной высоты, направленные на развитие согласованность и координацию движений, выносливости и координации движений.		
12	<b>Спортивные игры. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.</b>	Групповая работа: в парах, тройках, командная работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры с мячом, комбинации из элементов техники передвижений, в парах, в тройках, на месте, в движении, со сменой мест с элементами бросков мяча, с сопротивлением противника, направленные на		

	развитие глазомера, точности движений, скоростно-силовых качеств		
13	<b>Спортивные игры: Технические действия и приёмы игры</b>	Индивидуальная работа, командная работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры с сочетанием способов передвижений, с передачей мяча на месте сверху, двумя руками, со сменой мест, с изменением направления передачи мяча, направленные на развитие координационных и скоростно-силовых способностей.		
14	<b>Спортивные игры: Технические действия и приёмы игры</b>	Групповая работа, командная работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры с передачей мяча снизу, двумя руками над собой, стоя спиной в направлении передачи, сбоку, на месте, со сменой мест в парах, направленные на развитие быстроты и скорости движения.		
15	<b>Легкая атлетика. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.</b>	Индивидуальная работа, групповая работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры, с сочетанием беговых и прыжковых упражнений, челночный бег с переноской предметов, многоскоки, встречная эстафета с переноской предметов, направленные на развитие основных физических качеств		
16	<b>Физическая культура человека. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание</b>	Индивидуальная, групповая, работа.	Слушание лекции, беседа, практическое занятие.
	Подготовка к занятиям физической культурой и спортом. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Формирование тела человека, правильная и совершенная техника движений человека, свобода движений. Игровые упражнения, игры по выбору.		
17	<b>Спортивные игры: Технические действия и приёмы игры</b>	Групповая работа, командная работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры с мячами: передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх, передача мяча сверху двумя руками в прыжке, в различных направлениях, комбинированная передача, в парах, направленные на развитие ловкости, координации движений и скоростно-силовых качеств.		
18	<b>Спортивные игры: Технические действия и приёмы игры</b>	Групповая работа, командная работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры мячом: прием мяча снизу, сверху, прием мяча снизу, отраженного сеткой, передача мяча на месте, со сменой мест, передача мяча снизу		

	двумя руками, эстафеты с мячом, направленные на развитие скоростно- силовых качеств и координационных способностей.		
19	<b>Прикладная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.</b>	Индивидуальная работа, групповая работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры с лазанием по гимнастическому канату в два, три приема, сперелазанием, с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствия, с запрыгиванием и спрыгиванием на препятствия разной высоты, направленных на развитие ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.		
20	<b>Прикладная физическая подготовка. Спортивное единоборство. Техники- тактические действия.</b>	Индивидуальная работа, групповая работа,	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры в парах на сопротивление, отягощение, с набивным мячом, стойки, передвижения в стойке, борьба за предмет, направленные на развитие основных физических качеств.		
21	<b>Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</b>	Индивидуальная работа, групповая работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры, включающие разнообразные прикладные упражнения с сопротивлением общеразвивающего характера, перетягивание каната, перелезание через препятствие разной высоты и сложности, запрыгивание и спрыгивание с препятствий разной высоты.направленные на развитие силовых, скоростно-силовых качеств.		
22	<b>Национальные виды спорта. Технические действия и правила.</b>	Групповая работа, индивидуальная работа, командная работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Знакомство с национальными видами спорта. Народные игры и традициями России. Игровые упражнения, игры с мячом с бегом, передачей, ловлей предметов, направленные на развитие скоростных качеств, координационных способностей.		
23	<b>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации</b>	Индивидуальная работа, групповая работа	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне, гимнастическойперекладине, направленные на развитие координационных,		

	скоростно-силовых способностей, силовых возможностей. Игры по выбору.		
24	<b>Физическое совершенствование. Комплексы упражнений, ориентированные на развитие основных физических качеств.</b>	Индивидуальная работа, групповая работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Комплексы упражнений, ориентированные на развитие основных физических качеств. Беговые и прыжковые упражнения. Игровые упражнения, игры, без предметов, с предметами, с переноской предметов разной формы и параметрами, направленные на развитие основных групп мышц и физических качеств.		
25	<b>Спортивные игры</b> <b>Технические действия и приёмы игры</b>	Индивидуальная работа, групповая работа, командная работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры с мячом: передача мяча на месте, с изменением направления передачи мяча, верхней прямой подачи мяча, подачи в прыжке, направленные на развитие быстроты реакции и координации движений.		
26	<b>Спортивные игры</b> <b>Технические действия и приёмы игры</b>	Командная работа, групповая работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры с мячом в парах, тройках, у сетки, прямой нападающий удар, с отягощением, с сопротивлением, направленные на развитие силовых и координационных способностей.		
27	<b>Спортивные игры</b> <b>Технические действия и приёмы игры</b>	Групповая работа, командная работа	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры с мячом в парах, тройках, с передачей и приемом мяча снизу, сверху, со сменой мест, эстафеты, направленные на развитие глазомера и быстроты реакции.		
28	<b>Национальные виды спорта. Технические действия и правила.</b>	Групповая работа, командная работа	Слушание объяснений, практическое занятие
	Кругозор знаний о народных играх и традициях Руси. Игровые упражнения, игры, с предметами, без предметов, направленные на развитие основных физических качеств.		
29	<b>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации</b>	Индивидуальная работа, групповая работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры с гимнастической палкой. Упражнения с гимнастической палкой с заданием, на месте, с продвижением вперед, с сопротивлением, с отягощением, направленные на развитие координации		

	движений и скоростно-силовых качеств.		
30	<b>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации</b>	Индивидуальная работа, групповая работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры с предметами разной формы и объёмом, направленные на развитие скоростных-силовых способностей и гибкости.		
31	<b>Легкая атлетика Беговые и прыжковые упражнения</b>	Индивидуальная работа, групповая работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры, с бегом: эстафетный бег, бег с изменением направления и скорости движения; с прыжками, на месте, с продвижением вперед, многоскоки, направленные на развитие координации движений, скоростно-силовых качеств.		
32	<b>Прикладная физическая подготовка. Преодоление полос препятствий.</b>	Групповая работа, индивидуальная работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры с преодолением вертикальных, горизонтальных препятствий разной сложности, переползание через препятствия, спрыгивание и запрыгивание на препятствия разной сложности. направленные на развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.		
33	<b>Легкая атлетика Упражнения в метании спортивного снаряда.</b>	Индивидуальная работа, групповая работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, игры сметание снаряда на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную цель, в вертикальную цель, с места, с разбега, направленные развитие координационных и скоростно-силовых способностей.		
34	<b>Спортивное мероприятие по спортивным и подвижным играм в рамках реализации комплекса ГТО</b>	Групповая работа, командная работа.	Слушание объяснений, практическое занятие
	Игровые упражнения, подвижные, спортивные игры, ориентированные на развитие основных физических качеств. Спортивные мероприятия внутри класса, «класс-команда», между девочками, мальчиками, в рамках реализации ВФСК ГТО.		

## II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; экологического воспитания;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

Умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков,
- распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:



- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
  - владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
  - использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
  - оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
  - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
  - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
  - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
  - признавать своё право и право других на ошибку;
  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
- Умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
  - выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
  - оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
  - предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять технику самостраховки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта,
- выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА  
АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ  
УЧЕБНОГО КУРСА  
10-11 класс**

№ урока	Наименование раздела, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Физическая культура, как область знаний. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	
2	Легкая атлетика Беговые и прыжковые упражнения.	1	
3	Легкая атлетика Упражнения в метании спортивного снаряда	1	
4	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Кросс, бег по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	
5	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Метание спортивного снаряда.	1	
6	Спортивные игры. Технические действия и приемы игры.	1	
7	Физическая культура, как область знаний. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». (ВФСК ГТО).	1	
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Преодоление препятствий разной сложности.	1	
9	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.	1	
10	Легкая атлетика. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств	1	
11	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка: преодоление полос препятствий с использованием лазание, перелазание, ползание.	1	
12	Спортивные игры Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств	1	
13	Спортивные игры. Технические действия и приемы игры.	1	
14	Спортивные игры. Технические действия и приемы игры	1	

15	Легкая атлетика. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1	
16	Физическая культура человека. Двигательная культура и физкультурно- двигательное воспитание.	1	
17	Спортивные игры. Технические действия и приемы игры.	1	
18	Спортивные игры. Технические действия и приемы игры.	1	
19	Прикладная физическая подготовка. Упражнения, ориентирование на развитие основных физических качеств.	1	
20	Прикладная физическая подготовка Спортивные единоборства. Техничко-тактические действия и приемы.	1	
21	Прикладная физическая подготовка Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1	
22	Национальные виды спорта. Технические действия и правила.	1	
23	Гимнастика с основами акробатики Гимнастические упражнения и комбинации	1	
24	Физическое совершенствование Комплексы упражнений, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1	
25	Спортивные игры Технические действия и приёмы игры	1	
26	Спортивные игры Технические действия и приёмы игры	1	
27	Спортивные игры Технические действия и приёмы игры	1	
28	Национальные виды спорта. Технические действия и правила.	1	
29	Гимнастика с основами акробатики Гимнастические упражнения и комбинации	1	
30	Гимнастика с основами акробатики Гимнастические упражнения и комбинации	1	
31	Легкая атлетика Беговые и прыжковые упражнения	1	
32	Прикладная физическая подготовка Преодоление полос препятствий.	1	
33	Легкая атлетика Упражнения в метании спортивного снаряда.	1	
34	Спортивные мероприятия по подвижным и спортивным играм в рамках реализации комплекса ГТО (ВФСК ГТО)	1	