

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Хабаровского края**

**Управление образования Вяземского муниципального района**

**МБОУ СОШ с. Аван им.М.И.Венюкова**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 27EE03B8EF1C87280F508DC7752FADEC  
Владелец: ЯРОВЕНКО ЕВГЕНИЙ АНДРЕЕВИЧ  
Действителен: с 27.12.2023 до 21.03.2025

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

  
Горянская А.О.

Приказ № 102 от «30» 08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Яровенко Е.А.

Приказ № 102 от «30» 08.2024 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Готовимся к ГТО»  
10-11 класс**

Педагог: Кремзукова А. К.

Учитель физической культуры

с. Аван, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года указывается, что главным приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое невозможно представить без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организации эффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной работы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данная программа курса внеурочной деятельности «Готовимся к ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 16 до 17 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

Цель курса внеурочной деятельности «Готовимся к ГТО» - формировать разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; развивать устойчивые мотивы и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи курса:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- подготовить обучающихся различных возрастных групп (от 12 до 15 лет) к выполнению установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса «ГТО» в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, лежащего в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион),

региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, который определяет распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- усиление оздоровительного эффекта, который достигается в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соблюдении режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место предмета «Готовимся к ГТО» в базисном учебном плане Согласно учебному плану МБОУ СОШ с.Аван им.М.И.Венюкова год на внеурочную деятельность «Подготовка к сдаче норм ГТО» на каждый класс предполагается выделить по 34 часа за учебный год.

## **Планируемые результаты освоения курса «Нормы ГТО»**

### **Личностные результаты:**

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
5. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
6. усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД**

1. умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. 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;
3. умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
4. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

### **Познавательные УУД**

1. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
2. формирование и развитие мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
3. использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого, спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;
8. рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
9. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **Коммуникативные УУД**

1. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
2. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
3. умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

4. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
5. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

### Содержание курса

#### **Теория ВФСК «ГТО».**

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов упражнений.

#### **Физическое совершенствование.**

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

**Упражнения для развития координационных способностей:** метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, упражнения с помощью партнёра, с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).

**Соревнования:** выполнение обязательных испытаний ГТО и испытаний по выбору, предусмотренных в 5 ступени ВФСК «ГТО», «А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!», Школьный фестиваль ГТО.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 м до 60 м. Челночный бег 3x10 м.	1
2.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м - работа рук, ног, корпуса.	1
3.	Бег на 60 м, 100 м в сочетании с дыханием.	1
4.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1
5.	Бег на короткие дистанции на результат.	1
6.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000 м.	1
7.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500 м.	1
8.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1
9.	Бег 2000-2500 м в сочетании с дыханием.	1
10.	Кросс по пересеченной местности. Бег на результат.	1
11.	Выполнение обязательных испытаний ГТО.	1
12.	Обучение финальному усилию в метании с места.	1
13.	Обучение разбегу в метании.	1
14.	Метание в полной координации на дальность.	1
15.	Метание гранаты 500 г, 700 г. Сдача контрольного норматива.	1
16.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
17.	Стрельба из пневматической винтовки на результат.	1
18.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту.	1
19.	Развитие физических качеств: поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.	1
20.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Упражнения для развития силы и гибкости.	1

21.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1
22.	Работа рук и ног в коньковым и попеременным ходах.	1
23.	Передвижение на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000 м.	1
24.	«А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!»	1
25.	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед, с подтягиванием ног к груди.	1
26.	Прыжки через препятствия в длину и высоту.	1
27.	Прыжок в длину с места на результат.	1
28.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1
29.	Упражнения на развитие силы и гибкости с отягощением.	1
30.	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1
31.	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1
32.	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1
33.	Выполнение испытаний ГТО по выбору.	1
34.	Участие в школьном фестивале ГТО.	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>