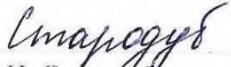
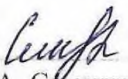


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 39 имени Петра Николаевича
Самусенко» муниципального образования города Братска

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
Руководитель МС


О.И. Стародуб
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ №39 имени
П. П. Самусенко»


Э.А. Семенова
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ «СОШ №39 имени П.
П. Самусенко»


П.А. Григорьев
Приказ №165/п
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «ГТО»

для обучающихся 11 классов

Программу составил: Буревестников С.А.,

учитель физической культуры

г. Братск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по «ГТО» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Нормативы использующиеся в комплексе, более требовательны и широки в сравнении с обычными уроками физической культуры. Стрельба, 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.

Общее число часов для изучения программы «ГТО» составляет в 10-11 классах – 34 часа (1 час в неделю).

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем, в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы.

Особенности набора детей – учащиеся 10-11 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался

ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

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.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, целью программы «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».

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности.

Программа спортивно-оздоровительного направления «ГТО» во внеурочной деятельности для учащихся старших классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Настоящая Программа чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным и предметным), которые должны демонстрировать выпускники по завершении обучения в средней школе.

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 соперничества;
- 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:

- 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.

Предметные результаты:

- 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;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

Планируемый результат:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у учащихся;

- победы на соревнованиях школьного и районного уровня;

- повышение уровня технической подготовки;

- устойчивое овладение умениями и навыками физических упражнений;

- развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- укрепление здоровья учащихся,

- повышение функционального состояния всех систем организма;

- умение контролировать психическое состояние.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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 (2 ч). 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 (2 ч). 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). Вис 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).

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.

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».

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 6 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения в спортивном зале. Форма одежды. Гигиенические требования.	2	0	2	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2	Бег на короткие дистанции.	4	0	4	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Наклон вперёд из положения стоя. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	4	0	4	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4	Бег 2000м и 3000м.	6	0	6	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5	Подтягивание на перекладине. Рывок гири 16 кг.	6	0	6	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6	Метание спортивного снаряда: Весом 700г Весом 700г	4	0	4	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
7	Прыжок в длину с места.	4	0	4	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
8	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом.	4	0	4	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности. Знания о ГТО. Тестирование. Подвижные игры с мячами.	1	0	1	6.09	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с прыжками.	1	0	1	13.09	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Бег 60 и 100м Встречная эстафета.	1	0	1	20.09	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4	Метание из разных положений на дальность.	1	0	1	27.09	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5	Метание мяча на дальность.	1	0	1	4.10	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6	Бег до 2000 Силовые упражнения и упражнения на выносливость. Спортивные игры по выбору детей.	1	0	1	11.10	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
7	Дистанция 2000м. 3000м, правила проведения соревнований. Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м. Изучение правил соревнований при проведении	1	0	1	18.10	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	кросса. Спортивные игры по выбору детей					
8	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом.	1	0	1	25.10	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
9	Кроссовый бег до 2; 3 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры. Упражнения на основные мышечные группы	1	0	1	8.11	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
10	Равномерный бег до 3000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные групп. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1	0	1	15.11	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
11	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Перетягивание каната.	1	0	1	22.11	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
12	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	29.11	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
13	Равномерный бег до 1000 метров. Бег с ускорением Подтягивание и отжимание. Наклон вперед из положения стоя. П/ игры	1	0	1	6.12	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
14	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного	1	0	1	13.12	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»					
15	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом.	1	0	1	20.12	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
16	Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту. Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	1	0	1	27.12	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
17	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом.	1	0	1	10.01	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
18	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с разбега. Упр. на отдельные мышечные группы	1	0	1	17.01	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
19	Бег с ускорением Подтягивание и отжимание. П/игры	1	0	1	24.01	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
20	Равномерный бег до 1000 метров. Бег с ускорением Наклон вперед из положения стоя. П/игры	1	0	1	31.01	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
21	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .Конь в ширину.	1	0	1	7.02	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	Эстафеты на развитие прыгучести.					
22	Теория: “Психолого-педагогические основы ФК: планирование, организация, контроль над физическими нагрузками. Основные формы и виды физических упражнений.	1	0	1	14.02	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
23	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом.	1	0	1	21.02	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
24	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря. Комплекс на формирование точности и координации движений.	1	0	1	28.02	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
25	Равномерный бег до 500 метров. Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты. Упр. на отдельные мышечные группы	1	0	1	7.03	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
26	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	14.03	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
27	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	21.03	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/

						39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
28	Метание из разных положений на дальность	1	0	1	4.04	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
29	Метание из разных положений на дальность	1	0	1	11.04	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
30	Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	18.04	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
31	Бег 60 и 100м.	1	0	1	25.04	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
32	Кроссовый бег до 2,3 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	1	0	1	16.05	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
33	Проверка освоения двигательных навыков, для сдачи нормативов ГТО.	1	0	1	23.05	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
34	Равномерный бег до 1000 метров. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы. П/игры	1	0	1	23.05	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
4. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
5. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983

ЭЛЕКТРОННЫЕ (ЦИФРОВЫЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

<https://sites.google.com/view/shkola-39/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

В соответствии с ФГОС

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

В соответствии с ФГОС