

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа № 21 города Сызрани городского округа Сызрань  
Самарской области

<b>«Рассмотрено»</b> на МО учителей естественно-математического цикла Заседание № 1 от «29» августа 2019 г Руководитель МО _____В.Л.Абросимова	<b>«Проверено»</b> Заместитель директора по УВР ГБОУ СОШ №21 г. Сызрани _____ С.П.Укина 29 августа 2019 г	<b>«Утверждаю»</b> Директор ГБОУ СОШ № 21 г. Сызрани _____ О. Г. Исаева Приказ № <u>150/11</u> от «30» августа 2019 г.
--	--	---

**ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»**  
**для 10-11 классов**

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 21 г. Сызрани. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа предусматривает ориентацию на следующие *цели*:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих *задач*:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Программа учитывает следующие принципы:

- *принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (V ступень – возрастная группа 16-17 лет (10-11 классы), рассчитана на 2 года и имеет общий объем 68 часов. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

## II. Учебно-тематический план курса «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

Раздел	Темы занятий	Количество часов		
		V ступень		Итого
		10 кл	11 кл	
<b>Д</b> <b>в</b> <b>и</b> <b>О</b> <b>с</b> <b>н</b> <b>о</b> <b>в</b> <b>ы</b> <b>з</b> <b>н</b> <b>а</b> <b>н</b> <b>ий</b>	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий		
	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	В процессе занятий		
	Туризм как средство физического воспитания школьников	1	1	2
<b>Д</b> <b>в</b> <b>и</b>	Бег на 30 м; 60 м; 100 м	2	2	4

	Бег на 2 км; 3 км; 5 км	5	5	<b>10</b>
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2	2	<b>4</b>
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2	2	<b>4</b>
	Наклон вперед из положения стоя	2	2	<b>4</b>
	Прыжок в длину с разбега	3	3	<b>6</b>
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3	3	<b>6</b>
	Метание гранаты на дальность	3	3	<b>6</b>
	Плавание 50 м	2	2	<b>4</b>
	Стрельба из пневматической винтовки	2	3	<b>4</b>
	Туристский поход с проверкой туристских навыков	3	3	<b>6</b>
<b>Спортивные мероприятия</b>	«Всей семьёй сдаем нормы ГТО!»	1	1	<b>2</b>
	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	1	<b>2</b>
	Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы	1	1	<b>2</b>
	«Мы готовы к ГТО»	1	1	<b>2</b>
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>68</b>

### **III. Содержание программы внеурочной деятельности**

#### **Основы знаний.**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) V ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей**

##### *Бег на 60 м*

Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты

с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

*Бег на 1,5км; 2 км; 3 км*

Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

*Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки)*

Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.*

Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

*Наклон вперед из положения стоя*

Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.

*Прыжок в длину с разбега*

Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами*

Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

*Метание гранаты на дальность.*

Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение гранаты «прямо-назад». Метание гранаты с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание гранаты на технику. Метание гранаты на результат.

*Плавание 50 м.*

Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание 25 и 50 метров произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?».

*Стрельба из пневматической винтовки*

Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

*Туристский поход с проверкой туристских навыков*

Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

#### **IV. Предполагаемые результаты реализации программы.**

##### **Универсальные учебные действия**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

##### **Коммуникативные:**

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

#### ***Регулятивные:***

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

#### ***Познавательные:***

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **V. Методическое обеспечение**

Методика работы с детьми строится в направлении системно-деятельностного подхода и личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения, оборудование и спортивный инвентарь.

**VI. Технологии:** Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, проблемного обучения, развития умственных и творческих способностей учащихся, развития навыков обобщения, систематизации знаний, самодиагностики, развития исследовательских навыков, индивидуальной и коллективной проектной деятельности.

## **VII. Список литературы**

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2019г.
- 2.«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
3. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 2014
4. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П.Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян.