

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Авторская программа: В.С. Кузнецова Г.А. Колодинского. Внеурочная деятельность, подготовка к сдаче комплекса ГТО –М.:Просвещение,2016 г.
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897
3. Основная образовательная программа СОО «МБОУ с УИОП» г. Грайворон.

Программа ориентирована на возрастную группу школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (IV-V) ступень – возрастная группа 15-17 лет (10-11 классы), рассчитана на 1 год и имеет общий объем 34 часа. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу

| Классы        | Недельное распределение учебных часов | Количество учебных недель | Количество часов по годам обучения |
|---------------|---------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| 10 класс      | 1 час                                 | 34 недель                 | 34 часов                           |
| 11 класс      | 1 час                                 | 34 недель                 | 34 часов                           |
| <i>Итого:</i> |                                       |                           | <i>68 часов</i>                    |

## Учебно – тематический план

| № п/п        | Содержание программы  | Всего часов |
|--------------|---|-------------|
| 1.           | Основы знаний   | 5           |
| 2.           | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. | 25          |
| 3.           | Физкультурно – оздоровительная деятельность                       | 4           |
| <b>Итого</b> |   | <b>34</b>   |

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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 лично-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.

Виды испытаний (тесты) и нормативы.

#### IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

##### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/<br>п                   | Виды<br>испытаний<br>(тесты)  | Нормативы            |                      |                         |                    |                     |                 |
|--------------------------------|---|----------------------|----------------------|-------------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
|                                |   | Мальчики             |                      |                         | Девочки            |                     |                 |
|                                |   | Бронзовы<br>й знак   | Серебряны<br>й знак  | Золотой<br>знак         | Бронзовы<br>й знак | Серебряны<br>й знак | Золотой<br>знак |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                      |                      |                         |                    |                     |                 |
| 1.                             | Бег на 60 м (с)   | 10,0                 | 9,7                  | 8,7                     | 10,9               | 10,6                | 9,6             |
| 2.                             | Бег на 2 км<br>(мин, с)   | 9.55                 | 9.30                 | 9.00                    | 12.10              | 11.40               | 11.00           |
|                                | или на 3 км   | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без<br>учета<br>времени | -                  | -                   | -               |
| 3.                             | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)               | 4                    | 6                    | 10                      | -                  | -                   | -               |
|                                | или<br>подтягивание из<br>виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество раз) | -                    | -                    | -                       | 9                  | 11                  | 18              |
|                                | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу (количество<br>раз)     | -                    | -                    | -                       | 7                  | 9                   | 15              |

|                             |   |                           |                           |                       |                           |                           |                            |
|-----------------------------|---|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 4.                          | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладоням и | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцам и рук |
| Испытания (тесты) по выбору |   |                           |                           |                       |                           |                           |                            |
| 5.                          | Прыжок в длину с разбега (см)   | 330                       | 350                       | 390                   | 280                       | 290                       | 330                        |
|                             | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 175                       | 185                       | 200                   | 150                       | 155                       | 175                        |
| 6.                          | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)  | 30                        | 36                        | 47                    | 25                        | 30                        | 40                         |
| 7.                          | Метание мяча весом 150 г (м)  | 30                        | 35                        | 40                    | 18                        | 21                        | 26                         |
| 8.                          | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | 18.45                     | 17.45                     | 16.30                 | 22.30                     | 21.30                     | 19.30                      |
|                             | или на 5 км (мин, с)  | 28.00                     | 27.15                     | 26.00                 | -                         | -                         | -                          |
|                             | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени     | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени          |
| 9.                          | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени         | Без учета времени         | 0.43                  | Без учета времени         | Без учета времени         | 1.05                       |
| 10.                         | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15                        | 20                        | 25                    | 15                        | 20                        | 25                         |
|                             | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –                      | 18                        | 25                        | 30                    | 18                        | 25                        | 30                         |

|   |   |  |    |    |    |    |    |
|---|---|--|----|----|----|----|----|
|   | 10 м (очки)                                     |  |    |    |    |    |    |
| 11.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |    |    |    |    |    |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе   |   | 11   | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |   | 6  | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

## V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/<br>п                   | Виды испытаний<br>(тесты)   | Нормативы          |                     |              |                       |                     |                     |
|--------------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|
|                                |   | Юноши              |                     |              | Девушки               |                     |                     |
|                                |   | Бронзовы<br>й знак | Серебряны<br>й знак | Золотой знак | Бронз<br>овый<br>знак | Серебря<br>ный знак | Золо<br>той<br>знак |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                    |                     |              |                       |                     |                     |
| 1.                             | Бег на 100 м (с)  | 14,6               | 14,3                | 13,8         | 18,0                  | 17,6                | 16,3                |
| 2.                             | Бег на 2 км<br>(мин, с)   | 9.20               | 8.50                | 7.50         | 11.50                 | 11.20               | 9.50                |
|                                | или на 3 км (мин,<br>с)   | 15.10              | 14.40               | 13.10        | -                     | -                   | -                   |
| 3.                             | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)               | 8                  | 10                  | 13           | -                     | -                   | -                   |
|                                | или рывок гири<br>16 кг<br>(количество раз)   | 15                 | 25                  | 35           | -                     | -                   | -                   |
|                                | или<br>подтягивание из<br>виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество раз) | -                  | -                   | -            | 11                    | 13                  | 19                  |

|                             |   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|-----------------------------|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                             | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                               | -                 | -                 | -                 | 9                 | 10                | 16                |
| 4.                          | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6                 | 8                 | 13                | 7                 | 9                 | 16                |
| Испытания (тесты) по выбору |   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 5.                          | Прыжок в длину с разбега (см)   | 360               | 380               | 440               | 310               | 320               | 360               |
|                             | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 200               | 210               | 230               | 160               | 170               | 185               |
| 6.                          | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)                           | 30                | 40                | 50                | 20                | 30                | 40                |
| 7.                          | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)   | 27                | 32                | 38                | -                 | -                 | -                 |
|                             | или весом 500 г (м)   | -                 | -                 | -                 | 13                | 17                | 21                |
| 8.                          | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | -                 | -                 | -                 | 19.15             | 18.45             | 17.30             |
|                             | или на 5 км (мин, с)  | 25.40             | 25.00             | 23.40             | -                 | -                 | -                 |
|                             | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | -                 | -                 | -                 | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|                             | или кросс на 5 км по пересеченной местности*  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | -                 | -                 | -                 |
| 9.                          | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени | Без учета времени | 0.41              | Без учета времени | Без учета времени | 1.10              |

|   |   |  |    |    |    |    |    |
|---|---|--|----|----|----|----|----|
| 10.   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15   | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 18   | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |    |    |    |    |    |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе   |   | 11   | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |   | 6  | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Основы знаний.

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

Виды испытаний (тестов) III, IV, V ступеней 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 виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)* Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса 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 виса сидя; из виса 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 мяча 150 г на дальность* Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча 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.

### **Физкультурно – оздоровительная деятельность**

*Спортивные мероприятия:* « А ну-ка мальчики!», « А ну-ка, девочки!»

*Общешкольные лично –командные соревнования по стрельбе, посвящённые* «Дню защитника Отечества», «Дню Победы».