

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края.**

**Администрация Саянского района**

**МКОУ Вознесенская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**

---

Кайзер Е. В.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**И. о. директора**

---

Румянцева Г. П.  
Приказ №120  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО!»**

**для обучающихся 10-11 классов**

**с. Вознесенка 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО!» для 10-11 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Целью** программы «Навстречу 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».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

- 1) увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2) увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека; соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 4) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- 5) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- 6) подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- 7) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

### **Общая характеристика курса «Навстречу ГТО!»**

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.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Навстречу 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.

### **3. Место курса «Мы готовы к ГТО!» в учебном плане**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО!» предназначена для учащихся 10,11 классов, рассчитана на 34 часа (1 час в неделю, 34 учебных недели в году).

# СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

## 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 виса на высокой перекладине (юноши).** Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах). м.и, одной ногой. 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.

**Бег на лыжах.** Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. Имитация метания и передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок и с палками (на пологом склоне и по равнинной местности). Повторный бег на лыжах — дистанция **100 м (30—32 с — юноши, 38—40 с — девушки)** с уменьшающимся интервалом отдыха. Прохождение отрезков **0,5—1 км** с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение **30—35 мин (юноши), 20—25 мин (девушки)**. Бег на лыжах на результат **5 км (юноши), 3 км (девушки)**.

Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

**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 5 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, итоговый контроль.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**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 «Навстречу ГТО!», являются:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

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** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

### *Регулятивные УУД:*

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.

### *Познавательные УУД:*

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Коммуникативные УУД:*

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (ИКТ).

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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 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;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

**Основным инструментарием для оценивания результатов** является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО

### 5 ступень 16-17 лет

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 30 м (с)	4.9	4.7	4.4	5.7	5.5	5.0
	Бег 60 м (с)	8.8	8.5	8.0	10.5	10.1	9.3
	Бег 100 м (с)	14.6	14.3	13.4	17.6	17.2	16.0
2	Бег 2000 м (с) или	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег 3000м	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (м) или	3.75 195	3,85 210	4.40 230	285 160	300 170	345 185
	Прыжок в длину с места (см)						



4	Метание снаряда весом 700г (м) 500 г (м)	27 -	29 -	35 -	- 13	- 16	- 20
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	9	11	14	-	-	
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-		11	13	19
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	27	31	42	9	11	16
9	Лыжные гонки 3 км (мин,с) Лыжные гонки 5 км (мин,с)	- 27.30	- 26.10	- 24.00	20.00 -	19.00 -	17.00 -
10	Плавание 50м (мин,с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11	Стрельба из пневматической винтовки, выстрелов, с упора (очки)	18	25	30	18	25	30

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10-11 классы

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы раздела</b>	<b>Продолжительность изучения раздела в часах</b>
1	Вводное занятие	1
2	Бег	10
3	Метание	6
4	Бег на лыжах	6
5	Прыжки	5
6	Стрельба из винтовки	3
7	Упражнения на развитие гибкости и силы	2
8	Контрольные нормативы по ГТО	1
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10-11 классы

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Форма занятия	Характеристика основных видов деятельности
	План	Факт			
1			Вводное занятие.		Знакомство с видами испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативными требованиями.
2			Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	Круговая тренировка	Выполняют: Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.
3			Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.		Выполняют: Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха
4			Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.		Выполняют: Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.
5			Бег 2000 - 2500м в сочетании с дыханием.		Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
6			Бег 2000 - 2500м в сочетании с дыханием.		
7			Бег на результат. Сдача контрольного норматива.		1ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени. 2ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени.
8			Техника бега на короткие дистанции.		Круговая тренировка силовая, (скоростно-специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
9			Бег 30 м - работа рук, ног, корпуса		
10			Бег на короткие дистанции на результат.	Круговая тренировка	1,2ступень - бег 60м (с)
11			Бег на короткие дистанции на результат.		

12			Обучение финальному усилию в метании с места.		Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
13			Обучение разбегу в метании малого мяча.		Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега.
14			Метание с разбега в горизонтальную цель.	Круговая тренировка	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
15			Метание с разбега в вертикальную цель.		Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
16			Метание в полной координации на дальность.		Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.
17			Сдача контрольного норматива.		Метание мяча 150г на результат
18			Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.		Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге
19			Работа попеременным ходом с палками.	Круговая тренировка	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.

20			Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.		Прохождение дистанции в полной координации
21			Работа рук и ног коньковым ходом.		Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
22			Коньковый ход с палками по учебному кругу.	Круговая тренировка	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
23			Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива		Прохождение дистанции в полной координации 1 ступень – 2км на время или 3км без учета времени. 2 ступень – 3км на время или 5км без учета времени.
24			Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.		Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах
25			Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.		Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
26			Прыжки через скамейку в длину и высоту.	Круговая тренировка	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями

27			Прыжок в длину – одинарный, тройной.		1 и 2 ступень – прыжки с места на результат.
28			Прыжок в длину с места на результат.		
29			Стрельба из пневматической винтовки.		Стрельба из разных положений.
30			Стрельба из пневматической винтовки.		
31			Стрельба из пневматической винтовки.		
32			Упражнения на развитие гибкости.		Упражнения на гимнастической стенке.
33			Упражнения на развитие силы.		Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере. Упражнения с набивными мячами.
34			Промежуточная аттестация. Сдача нормативов ГТО.		Сдача контрольных нормативов.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Сайт <http://www.gto.ru> - Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.

1.Измерительные приборы:

Компрессор для накачивания мячей;

Секундомер;

Вертикальная шкала для измерения глубины наклона;

2. Аптечка медицинская.

Спортивное оборудование:

1. Перекладина гимнастическая;

2. Скамейка гимнастическая;

3. Стенка шведская;

4. Маты гимнастические;

5. Мяч набивной 1 кг;

6. Мяч набивной 2 кг;

7. Мяч малый 150 г;

8. Мяч теннисный;

9. Скакалка гимнастическая;

10.Палка гимнастическая;

11.Рулетка измерительная 10 м;

12.Номера нагрудные;

13.Табло перекидное; 1

4.Эстафетные палочки;

5.Конусы (оранжевые); 1

6.Фишки;

17.Флажки стартовые;

18.Дорожка для прыжков;

19.Винтовка пневматическая