

*РАССМОТРЕНО  
на заседании НМС  
от 31.08.2023 № 1*

*СОГЛАСОВАНО  
Зам. дир. по УВР      С.Л.Шибанова*

*УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «СШ №61»    Иванова  
И.Г.  
Приказ №175 от 01.09.2023*

*Рабочая программа  
по внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса «ГТО»»  
в 10 классах  
спортивно-оздоровительное направление  
на 2023/2024 учебный год;  
часов в неделю — 1, всего за год - 34;  
Учитель физической культуры: Сиротина Ю.В..*

*г. Ульяновск 2023*

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подготовка к сдаче комплекса «ГТО» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьника. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение одного занятия в неделю: 10 класс – 34 часа в год.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### **Личностные:**

- 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

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Основы знаний.**

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

Виды испытаний (тестов) III и IV 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 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.

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.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подготовку к выполнению нормативов и требований комплекса «ГТО» в условиях общеобразовательной организации следует целенаправленно проводить с познавательной, игровой, и спортивно-оздоровительной деятельностью. Следует включать упражнения, на формирование и закрепление прикладных двигательных умений и навыков по программе комплекса «ГТО» в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития школьников на развитие физических способностей  
Спортивные мероприятия: « Веселые старты» (эстафеты с элементами комплекса «ГТО»)

Таблица 1

### Тематическое планирование

№ п\п	Изучаемый раздел	Кол-во часов
1.	Основы знаний	2
2.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	27
3	Спортивные мероприятия	5
	Итого	34

Таблица 2

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Комплекс «ГТО» в общеобразовательной организации. Техника безопасности на занятиях физической культуры и спорта. Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Высокий старт.	1
2			Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты. Игры на развитие быстроты. Низкий старт, стартовый разгон. Игры на развитие быстроты	1
3			Переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Игры на внимание. Бег по дистанции, финиширование	1
4			Техника бега на короткие дистанции Тестирование. Бег на 30 м и 60 м.	1
5			Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции, финиширование. «Веселые старты» с элементами комплекса норм «ГТО»	1
6			Техника безопасности на занятиях физической культуры и спорта. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса «ГТО». Развитие выносливости. Бег до 1500м.	1
7			Упражнения, развивающие скоростно - силовые способности. Круговая тренировка на развитие прыгучести	1
8			Прыжок в длину с места. Техника выполнения. общеразвивающие упражнения на развитие силы.	1
9			Упражнения на развитие силы. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения на гимнастической стенке.	1
10			Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (скамейке). Упражнения на гимнастической стенке. «Веселые старты» с элементов элементами комплекса норм «ГТО»	1
11			Техника безопасности на занятиях физической культуры и спорта. Упражнения,	1

			развивающие скоростно - силовые способности	
12			Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Круговая тренировка на развитие прыгучести	1
13			Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие силы. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).	1
14			Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (скамейке). Упражнения на гимнастической стенке.	1
15			Упражнения, развивающие скоростно - силовые способности. Круговая тренировка на развитие прыгучести. «Веселые старты» с элементов прыжков, метания и бега.	1
16			Техника безопасности на занятиях физической культуры и спорта. Совершенствование техники попеременного двушажного лыжного хода	1
17			Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного двухшажного и бесшажного хода.	1
18			Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции до 3000 м.	1
19			Техника одновременного двухшажного и бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3000 м. Подвижные игры на снегу	1
20			Тестирование. Прохождение дистанции до 3000 м.	1
21			Техника безопасности на занятиях физической культуры и спорта. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (скамейке). Упражнения на гимнастической стенке.	1
22			Упражнения развивающие силовые способности. Круговая тренировка силовой направленности на местности	1
23			Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
24			Упражнения на развитие силы. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Поднимание туловища из	1

			положения лежа на спине. Упражнения на гимнастической стенке.	
25			Техника безопасности на занятиях физической культуры и спорта. Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Высокий старт Спортивные мероприятия: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	
26			Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты. Игры на развитие быстроты. Низкий старт, стартовый разгон. Игры на развитие быстроты.	1
27			Переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег по дистанции, финиширование Игры на внимание.	1
28			Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Тестирование. Бег на 30 м и 60 м.	1
29			Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции, финиширование. Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Высокий старт.	1
30			Техника безопасности на занятиях физической культуры и спорта. Техника метание мяча 150 г. с разбега	1
31			Техника метание мяча 150 г. с разбега. Тестирование. Техника метание мяча 150 г. с разбега	1
32			Стрельба из пневматической винтовки. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях.	1
33			Стрельба из пневматической винтовки. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки.	1
34			Итоговое занятие. «Мы готовы к ГТО» «Веселые старты» с элементами норм комплекса «ГТО»	1

