

**Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию Администрации города Новоалтайска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя
общеобразовательная школа № 15 города Новоалтайска Алтайского края"**

РАССМОТРЕНО
на МО учителей


гуманитарного цикла

 Гриценко Е.В.

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УМР

 Фефилова И.А.

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор
МБОУ "Средняя школа №15"

 А.В. Артемов

приказ № 217
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса

«Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО»

для обучающихся 10 классов

Составитель:
Учителя физической культуры
Гриценко Е.В.

Новоалтайск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО» разработана на основании нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с последующими изменениями;

Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";

Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее - приказ Минпросвещения об утверждении ФГОС ООО)

Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 5 июля 2022 года № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»

Основная общеобразовательная программа основного общего образования МБОУ «Средняя школа № 15».

Учебное пособие: Внеурочная деятельность. «Подготовка к сдаче комплекса ГТО». В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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.

Задачи программы:

создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых 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;

формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Место курса в плане внеурочной деятельности

В соответствии с планом элективного курса МБОУ «Средняя школа № 15» на изучение курса «Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО» предусмотрено в 10 классе 34 часа, по 1 занятию в неделю.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения данного курса у учащихся должны быть сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (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.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание курса внеурочной деятельности «Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО»

Раздел 1. Основы знаний

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

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).

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег на 60 м. Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30—40 м. Высокий старт 5—10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время. Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м).

Бег на 1,5 (2) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд. /мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков

дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).

Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития с мышц рук.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа прямые ноги на гимнастической скамейке; из вися лёжа хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, поставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгиб и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

Прыжок в длину с разбега.

Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30—40 см, установлена на расстоянии 1—1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину 8—10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжок в длину с разбега 8—10 шагов на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с махом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в присед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

Метание мяча 150 г на дальность.

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах.

Передвижение скольльзящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200—250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500—800 м с соревновательной скоростью.

Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».

Раздел 3. Спортивные мероприятия.

Спортивные мероприятия в форме соревнований запланированные заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО

Формы организации курса внеурочной деятельности «Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО».

Основная форма обучения – внеурочные занятия. Они развивают основные физические качества организма: координацию, гибкость, силу, скорость, выносливость; повышают умственную и физическую работоспособность.

Виды деятельности при реализации курса внеурочной деятельности «Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО»

Целостный и расчлененный, метод практического выполнения упражнений предупреждения и исправления ошибок, методы нравственного убеждения, практическое приучение, поощрение и т.д.

Игровой метод во всех его разновидностях – имитационных, сюжетных, подвижных и спортивных игр.

Соревновательный метод.

На занятии организуется фронтальная, коллективная и индивидуальная формы учебной работы.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО»

п/п	Раздел (модуль)/тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. Основы знаний	в процессе занятий		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	в процессе занятий		
2	Туризм как средство физического воспитания школьников	в процессе занятий		
3	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	в процессе занятий		
	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	30		
4	Бег на 60 м	3	Практическая работа	
5	Бег на 1,5 (2) км	3	Практическая	

			работа	
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	3	Практическая работа	
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	3	Практическая работа	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	3	Практическая работа	
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	3	Практическая работа	
10	Прыжок в длину с разбега	3	Практическая работа	
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3	Практическая работа	
12	Метание мяча 150 г на дальность	3	Практическая работа	
13	Бег на лыжах	6	Практическая работа	
Раздел 3. Спортивные мероприятия		5		
17	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	Практическая работа	
18	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2	Практическая работа	
19	Общешкольные лично-командные соревнования, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы	1	Практическая работа	
20	«Мы готовы к ГТО!»	1	Практическая работа	

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО»**

№	Тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Вид деятельности	Дата фактическая	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Требования безопасности и гигиенических правил при подготовке мест	1		Практическая работа		

	занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).					
2	Спринтерский бег, низкий старт.	1		Практическая работа		
3	Бег на 60 м	1		Практическая работа		
4	Метание мяча 150 г на дальность	1		Практическая работа		
5	Гладкий равномерный бег до 2 км.	1		Практическая работа		
6	Прыжок в длину с разбега	1		Практическая работа		
7	Прыжок в длину с разбега	1		Практическая работа		
8	Бег на 1,5 (2) км	1		Практическая работа		
9	Метание мяча 150 г на дальность	1		Практическая работа		
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	1		Практическая работа		
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		Практическая работа		
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	1		Практическая работа		
13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		Практическая работа		
14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		Практическая работа		
15	Бег на лыжах	1		Практическая работа		
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1		Практическая работа		
17	Бег на лыжах	1		Практическая работа		
18	Бег на лыжах	1		Практическая работа		

19	Бег на лыжах	1		Практическая работа		
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		Практическая работа		
21	Бег на лыжах	1		Практическая работа		
22	Участие в оборонно-спортивном месячнике	1		Практическая работа		
23	Бег на лыжах	1		Практическая работа		
24	Участие в оборонно-спортивном месячнике	1		Практическая работа		
25	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1		Практическая работа		
26	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		Практическая работа		
27	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1		Практическая работа		
28	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1		Практическая работа		
29	Метание мяча 150 г на дальность	1		Практическая работа		
30	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		Практическая работа		
31	Прыжок в длину с разбега.	1		Практическая работа		
32	Общешкольные лично-командные соревнования, посвященные Дню Победы	1		Практическая работа		
33	Бег на 60 м	1		Практическая работа		
34	Бег на 1,5 (2) км	1		Практическая работа		

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Причина корректировки	Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Способ корректировки	Реквизиты документа (№ приказа, дата)

