

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ЛИДЕР»**  
ул. 40-летия Октября, д. 21, г. Челябинск, 454007,  
тел. 8(351)-775-59-50 e-mail: [Lider174@mail.ru](mailto:Lider174@mail.ru)

Согласовано: на заседании Педагогического совета ЧОУ СОШ «Лидер», Протокол № 1 от 30.08.2021	Утверждаю: Директор ЧОУ СОШ «Лидер» _____ О.С. Данилюкова Приказ № __120__ 30.08.2021
---	--

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«На пути к знаку ГТО»

Челябинск

## **Пояснительная записка**

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

**Цель занятий** – совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учащимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

### **Задачи внеурочной деятельности:**

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

### **Личностные, метапредметные результаты освоения учебного предмета**

Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать 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 программы являются следующие умения:

- 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.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, 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;
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Обучающиеся научатся:**

- 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.

#### **Место курса в учебном плане:**

Программа рассчитана на 2 года, 34 часа, 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

**Планируемые результаты:** подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

#### **Содержание курса 10-11 класс**

		10кл	11кл	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Теоретическая подготовка	1	1	4		4	
1.	Бег на короткие дистанции	5	5		20		20
1.	Бег на длинные	5	5		20		20

	дистанции						
1.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	5	5		20		20
1.	Метание мяча 150г (м)	6	6		24		24
1.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)  на низкой перекладине	2	2		8		8
1.	Наклон вперед из и.п.-узкая стойка, ноги врозь	3	3		12		12
1.	Степ-аэробика. Фитнес. Йога.	6	6		24		24
1.	<b>Контрольные испытания</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>Итого часов:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>132</b>	<b>4</b>	<b>132</b>

### **Содержательное обеспечение разделов программы**

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

5 ступень: 16-17 лет

№	Виды испытаний (тесты)	Юноши		Девушки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 100 м (с)	14,3	13,8	17,6	16,3
2	Бег 2000 м (с) или	8,50	7,50	11,20	9,50
3	Бег 3000м	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
4	Прыжок в длину с разбега (м) или	3,50	3,80	3,00	3,50
	Прыжок в длину с места (см)	210	230	170	185
5	Метание мяча 150г (м)	29	36	19	24
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	13	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	10	16
8	Наклон вперед из и.п- узкая стойка, ноги врозь	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
9	Лыжные гонки 2 км (мин,с)	14,00	13,00	14,30	14,00
	Лыжные гонки 3 км (мин, сек)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
10	Подъем туловища из положения лежа (пресс)				
11	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, с упора (очки)	55	65	52	62

Всего тестов 11, необходимо для зачета сдать 9-11, обязательные тесты:

Бег на короткие и длинные дистанции, наклон вперед, метание мяча, подъем туловища из положения лежа, прыжок в длину, подтягивание, стрельба и т.д.

## 5 ступень 16-17 лет

### Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м.2000м. Дистанция размечается на беговых дорожках спортивных стадионах, парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Бег на 3 километра. Дистанция размечается на беговых дорожках спортивных стадионах, парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
4. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
6. Подтягивание на высокой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется.
7. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в виси. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
8. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Упражнение выполняется на 3 счета, пружинящими движениями до касания пальцев рук или ладонями. Необходимо зафиксировать наклон вперед на 3 секунды.
9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.



10. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1 и 2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.
12. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение вися фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.

### Тематическое планирование для 10-11 классов

№	Темы занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	1ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени.  2ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени.
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.  Степ-аэробика.	1	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).  Комплекс упражнений на степ платформе.

7	Бег на 60-100 м в сочетании с дыханием.  Степ-аэробика.	1	Повторный бег по дистанции от 60 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Комплекс упражнений на степ-платформе
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.  Степ- аэробика.	1	Выполнения упражнений в максимальном темпе на степ платформе с предметами.
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.  Аэробика.	1	Бег с задачей догнать партнера.  Комплекс№1
10	Бег на короткие дистанции на результат. Аэробика.	1	Бег 60м  Комплекс№1
11	Обучение финальному усилию в метании с места.  Аэробика с предметами.	1	Упражнения для кистей рук с гантелями.  Комплекс упражнений с гантелями.
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.  Ритмическая гимнастика	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа).  Комплекс № 2
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.  Ритмическая гимнастика.	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.  Комплекс № 2
14	Метание с разбега в	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов

	вертикальную цель.  Аэробика.		разбега.  Упражнения с мячами.
15	Метание в полной координации на дальность.  Степ-аэробика.	1	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.  Комплекс №3
16	Сдача контрольного норматива.  Фитнес.	1	Метание мяча 150г на результат  Йога- стретчинг.
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.  Степ-аэробика.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге  Комплекс №3
18	Работа попеременным ходом с палками  Аэробика. Йога-стретчинг.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.  Релаксация. Растяжка.
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.  Йога-стретчинг.	1	Прохождение дистанции в полной координации  Дыхательная гимнастика.
20	Работа рук и ног коньковым ходом  Ритмическая гимнастика.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.

			Упражнения на расслабление.
21	<p>Коньковый ход с палками по учебному кругу.</p> <p>Степ-аэробика.</p>	1	<p>Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности</p> <p>Упражнения с предметами в партере.</p>
22	<p>Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.</p> <p>Сдача контрольного норматива</p> <p>Фитнес. Пилатес.</p>	1	<p>Прохождение дистанции в полной координации</p> <p>1 ступень – 2км на время или 3км без учета времени.</p> <p>2 ступень – 3км на время</p> <p>Упражнения на развитие гибкости, растяжки.</p> <p>Упражнения на растяжку и расслабление.</p>
23	<p>Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.</p> <p>Степ-аэробика.</p>	1	Комплекс №4
24	<p>Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.</p> <p>Фитнес. Пилатес.</p>	1	<p>Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз</p> <p>Комплекс №5</p>
25	<p>Прыжки через скамейку в длину и высоту.</p>	1	<p>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.)</p>

	Фитнес. Пилатес.		. Комплекс №5
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.  Степ-аэробика.	1	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.  Комплекс № 6
27	Прыжок в длину с места на результат.  Аэробика.	1	1 и 2 ступень – прыжки с места на результат.  Комплекс № 6
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.  Фитнес.	1	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат)  Йога.
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.  Аэробика.	1	Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.  Упражнения с предметами.
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
31	Упражнения на развитие	1	.Упражнения на гимнастической стенке.

	гибкости с помощью эспандера		Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	Упражнения на степ-платформе. Упражнения с гантелями: выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1	Сдача контрольных нормативов.

### Литература

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
3. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
4. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983