

Отдел образования Администрации Тальменского района Алтайского края  
Муниципальное  
казённое общеобразовательное учреждение  
«Озерская средняя общеобразовательная школа»  
Тальменского района Алтайского края



Утверждаю»

Директор школы

Леоненко Н.И.

Приказ № 133 от 30.08.2024г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Я+ГТО»**

*(спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности)*

Для обучающихся: 10-11 классов

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Составитель:  
Журавлев Владимир Юрьевич,  
учитель ОБЖ и физкультуры

с. Озерки, 2024 г.

## 1. Пояснительная записка

Программа «Я+ГТО» составлена на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования (далее – ФГОС), с учетом соответствующих примерных основных образовательных программ в рамках внеурочной деятельности для 10-11 классов ФГОС среднего общего образования, с учетом Постановления Главного гос.санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении сан.эпид. правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Сан.эпид. требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции».

Имеет спортивно-оздоровительное направление и направлена на достижение планируемых результатов освоения ООП СОО МКОУ «Озерская СОШ». Данная программа на основе требований к результатам освоения основных образовательных программ среднего общего образования (стандарты второго поколения), на основе пособия Кузнецова В.С., Колодницкого Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО–М.:Просвещение, 2017.-128с.

Программа «Я+ГТО» ориентирована на индивидуальную работу с детьми 10-11-х классов, рассчитана на 1 учебный год. Всего на реализацию программы отведено 34 часа (1 час в неделю). Продолжительность занятий составляет 40 минут.

При организации в МКОУ «Озерская СОШ» образовательной деятельности в форме электронного и дистанционного обучения, занятия внеурочной деятельности продолжаются с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в полном объеме. В соответствии с техническими возможностями, возможно использование различных электронных ресурсов, доступных для учащихся (образовательные онлайн платформы, цифровые образовательные ресурсы, видео-объяснения, скайп-общение, по электронной почте, электронные пособия). Максимально используется технология проектной деятельности, виртуальные экскурсии. При осуществлении форм электронного образования и дистанционных технологий, время занятия ограничивается 30 мин. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) -полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Цель программы :** формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, бережного отношения к своему здоровью.

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- готовность к выполнению обучающимися установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Формы работы:**

- беседы о ЗОЖ - спортивные и оздоровительные акции; соревнования; турниры; мастер-классы; игры

### **Формы работы (при дистанционном образовании)**

- видеообщение (видеоконференции) - проектная деятельность - виртуальные экскурсии
- выполнение заданий по скайпу - видеотчеты и др. с учетом технических возможностей

## 2. Планируемые результаты.

Раздел программы	Планируемые результаты		
	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
<b>Основы знаний</b>	<p>Понимание роли и значения ГТО в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.</p>	<p><b>Познавательные:</b> знания основ реализации проектно-исследовательской деятельности; умение проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; осуществление расширенного поиска информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; умение формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; планирование путей достижения целей.</p>	<p>Сформированные гражданские чувства патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; сформированное ответственное отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p>
<b>Общая физическая подготовка</b>	<p>Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> формулирование учебной задачи; умение выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; поиск необходимой информации, осуществление действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные:</b> использование общих приемов решения поставленных задач; умение проходить тестирование, выполнять челночный бег, прыгать в длину с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега способом «перешагивание», бросать набивной мяч способами «от</p>	<p>Сформированные коммуникативные компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p>

		<p>груди», «снизу», «из-за головы», правой и левой рукой, выполнять беговые упражнения, пробегать отрезки разной величины, метать малый мяч.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение ставить вопросы, обращаться за помощью, точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Владение формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p>	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> умение задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; осуществление взаимного контроля; использование речи для планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формулирование учебной задачи; выбор действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, поиск необходимой информации.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение проходить тестирование, выполнять челночный бег, прыгать в длину с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега способом «перешагивание», бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правой и левой рукой, выполнять беговые упражнения, пробегать отрезки разной величины, метать малый мяч.</p>	<p>Сформированные коммуникативные компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p>

**Система оценки.** Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях 2 (тестах) (далее - участник), осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

**Гибкость.** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять

выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

*Сила.* Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи. Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

*Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).* Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

*Скоростные возможности. Челночный бег 3x10 м.* Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.<sup>7</sup>

*Бег 30, 60, 100 м.* Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

*Скоростно-силовые возможности. Метание теннисного мяча в цель.* Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.<sup>3</sup> Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

*Метание мяча и спортивного снаряда.* Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г,

*Поднимание туловища из положения лежа на спине.* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

*Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.* Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

*Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.* Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин.

*Выносливость. Бег 1; 1,5; 2; 3 км.* Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

По окончании курса внеурочной деятельности «Я+ГТО», учащиеся представляют индивидуальный проект по освоению основных базовых навыков, участвуя в сдаче нормативов ГТО.

### 3. Содержание.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела:

1. «Основы знаний»: Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы, законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля, влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.

2. «Общая физическая подготовка»: бег, прыжки, метания, силовые и скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, выносливости, лыжная подготовка.

3. «Физкультурно-оздоровительная деятельность»: спортивные игры в баскетбол, футбол, пионербол, веселые старты, игра в бадминтон, подвижные игры.

Разделы	Количество часов
<b>1. Основы знаний</b>	<b>В процессе занятий</b>
<b>2. Общая физическая подготовка «Спортивное многоборье».</b>	
1.1. Легкая атлетика.	9
1.2. Силовая подготовка.	9
1.3. Лыжная подготовка	6

<b>3. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	
1.4. Спортивные и подвижные игры.	10
<b>Количество часов всего</b>	<b>34</b>

#### 4. Тематическое планирование.

##### 10-11 класс

№ п/п	Название занятия	Количество часов	
		теория	практика
1	Ведение в курс «ГТО». Знакомство с нормативами. Инструктаж по ТБ.	1	
2	Специально-беговые упражнения		1
3	Бег на дистанции 2 км. ОФП.		1
4	Кросс на дистанции 3 км. ОФП.	0.5	0.5
5	Совершенствование техники низкого старта	0.5	0.5
6	Развитие скоростных качеств		1
7	Челночный бег 3x10 м.		1
8	Бег на отрезках 30, 60, 100 м.		1
9	Развитие скоростно-силовых качеств		1
10	Броски мяча одной кистью	0.5	0.5
11	Игра в волейбол		1
12	Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа	0.5	0.5
13	Развитие скоростно-силовых качеств		1
14	Бег с преодолением препятствий 4 км. ОФП		1
15	Метание малого мяча в цель и на дальность		1
16	Совершенствование технике прыжка в длину с разбега	0.5	0.5
17	Игра в волейбол		1
18	Игра в волейбол		1
19	Подвижные игры		1
20	Подвижные игры		1
21	Техника конькового хода		1
22	Подвижные игры и эстафеты на лыжах		1
23	Совершенствование техники спуска		1
24	Совершенствование техники торможений и подъемов различными способами	0.5	0.5
25	Бег на лыжах на дистанции 5 км		1
26	Поднимание туловища из положения лежа. Наклон вперед из положения стоя	0.5	0.5
27	Техника прыжка в длину с места. Бег на отрезках 60, 100 м	0.5	0.5
28	Прыжки в длину с места. Бег на отрезках 30, 60, 100 м.		1
29	Эстафетный бег		1
30	Игра в баскетбол		1
31	Игра в футбол		1
32	Подвижные игры		1
33	Контрольные испытания. Сдача нормативов		1
34	Контрольные испытания. Сдача нормативов		1
	Итого:	5	29

#### 5. Ресурсное обеспечение.

##### Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал с оборудованием

##### Информационное обеспечение.

- 1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2008).
2. Пособие Кузнецова В.С., Колодницкого Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО–М.:Просвещение, 2017.-128с.
- 3.Сайт ГТО: <https://www.gto.ru/>

Согласовано:                                 Зам.директора по ВР \_\_\_\_\_ Добренькова О.С.