

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Псковской области

Управление образования Администрации г. Пскова

МБОУ «Лицей №4»

РАССМОТРЕНО
Методическое объединение
классных руководителей
Руководитель
Матвиенкова А.Н.
Протокол №1 от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
ВР
Иванова О.Н.

УТВЕРЖДАЮ
Директор лицея
Платонова В.Н.
Приказ № 60/7 о/д от
30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ГТО»

для 10- 11 классов

среднего общего образования

Псков 2023

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Связь с Рабочей программой воспитания:

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций Рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на всестороннее развитие и совершенствование двигательных способностей обучающихся и развитие их двигательной активности, на укрепление здоровья и профилактика заболеваний путём воспитания у детей устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие не только физических, но и нравственных качеств, способствующих укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины и силы воли, на развитие коммуникативных качеств характера, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, навыков соревновательной деятельности и конструктивной работе в команде, наполняющих жизнь подростков позитивным настроем.

Цель: совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с обучающимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

Основные задачи:

- 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.

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Личностными результатами

освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

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

Содержание курса внеурочной деятельности «ГТО»

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

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

№	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) Лыжные гонки 3 км (мин, сек)	14,00 Без учета времени	13,00 Без учета времени	14,30 Без учета времени	14,00 Без учета времени
10	Подъем туловища из положения лежа (пресс)				

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	1	Дозированный бег по пересеченной местности от 3

	дыханием.		мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	1 ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени. 2 ступень - 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
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.
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 вертикальную	1	Метание мяча с места, с 1 шага,

	цель. Аэробика.		с нескольких шагов 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
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	Коньковый ход с палками по учебному кругу. Степ- аэробика.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности	1	Прохождение дистанции в полной координации

	классическим ходом 2500-3000км. Йога-стречинг.		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	Коньковый ход с палками по учебному кругу. Степ-аэробика.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Фитнес. Пилатес.	1	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз Комплекс №5
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту. Фитнес. Пилатес.	1	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.) . 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	1и 2 ступень – прыжки с места на результат. Комплекс № 6
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела,

	Фитнес.		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 гибкости с помощью эспандера	1	Упражнения на гимнастической стенке. 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

14.09.23 15:21
(MSK)

Сертификат E2EF7A7F74F54325AC23B5D4A67C652C