

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 27.08.2024

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
ВР
Иванова О.Н.

УТВЕРЖДАЮ
Директор лицея
Платонова В.Н.
Приказ № 61/7 о/д от
30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ГТО»

для 10- 11 классов

среднего общего образования

Псков 2024

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 настроением.

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 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;
- 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. Многочисленные 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 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.24 14:03
(MSK)

Сертификат 80F7065DF8B66C3FCAD9801485F2F4E7

| | | | |
|----|---|---|---|
| | 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

25.09.24 14:03
(MSK)

Сертификат 80F7065DF8B66C3FCAD9801485F2F4E7