

**Рассмотрена** на заседании МО  
учителей эстетического цикла,  
ОБЖ и физической культуры  
Протокол № 1  
от «27» августа 2018 г.

**Проверена**  
Заместителем директора по  
УВР \_\_\_\_\_  
Гуськова О.В.  
«29» августа 2018 г.

**Утверждаю**  
Директор ГБОУ СОШ № 38  
г. Сызрани  
\_\_\_\_\_ Буртаева О.В.  
Приказ № 248-од от  
30.08.2018г

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительного направления**  
**«ГТО»**  
**(10-11 классы)**

Программа курса внеурочной деятельности «ГТО» рассчитана на 2 года обучения и предназначена для обучающихся 10-11 классов.

Рабочая программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (с изменениями, внесёнными приказами Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645, от 31 декабря 2015 г. № 1578, от 29 июня 2017 г. № 613) составлена в соответствии с ООП СОО ГБОУ СОШ № 38 г. Сызрани, составлена на основе «Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность» П.В.Степанова, С.В.Сизяева, Т.Н. Сафронова. - М.: Просвещение.

В учебном плане внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 38 г. Сызрани на изучение курса «ГТО» в 10-11 классах отводится по 1 часу в неделю, общее количество часов за курс изучения - 68 часов: из них в 10 классе – 34 часа, в 11 классе – 34 часа.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

- 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 её 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.

#### **Предметные результаты:**

##### **Обучающиеся научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **1. Основы знаний**

**Вводное занятие** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

#### **Занятие образовательно-познавательной направленности**

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

#### **Занятия образовательно-познавательной направленности**

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

## **2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей**

### **Бег на 100 метров**

Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м. с последующим переходом на свободный бег. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (бег наперегонки). Бег на результат 100 м.

**Бег на 2 км и 3 км.** Повторный бег на 100 м. (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. – бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. – бег 400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 минуты (ЧСС 150-160 уд./мин).

### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.**

Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Упражнения на гибкость.

### **Прыжок в длину с разбега**

Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190-210, 250 см от места отталкивания.

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

**Метание гранаты на дальность** Имитация метания и метание гранаты способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов.

#### **Бег на лыжах.**

Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах-дистанция 100 м. (45-50с). Передвижение на лыжах до 3-5 км, с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Коньковый ход.

#### **Формы организации и виды деятельности:**

Формы организации деятельности: индивидуальная, коллективная, работа в малых группах, работа в парах.

Виды деятельности:

- теоретические (рассказ, сообщение, беседа, лекции);
- практические (практическая работа, соревнования, игры, конкурсы, эстафеты, зачёты, сдача нормативов ГТО).

### **Тематическое планирование**

**10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы (раздела)</b>	<b>Количество часов на изучение</b>
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы (раздела)</b>	<b>Количество часов<sup>1ч</sup> на изучение</b>
	Основы знаний	
2.	Бег на 100 метров	5ч
3.	Основы знаний Бег на 2 км и 3 км	5ч
4.	Бег на 100 метров Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	6ч
5.	Бег на 2 км и 3 км Прыжок в длину с разбега	5ч
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	6ч
7.	Метание гранаты на дальность	6ч
8.	Бег на лыжах	6ч
	Итого	34ч

**11 класс**

5.	Прыжок в длину с разбега	3ч
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2ч
7.	Метание гранаты на дальность	6ч
8.	Бег на лыжах	6ч
	Итого	34ч