

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 10 г.СТАВРОПОЛЯ**

«Утверждено»  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
от 30.08.2023 г.



«Утверждено»  
Директором МБОУ лицея № 10  
г. Ставрополя Клещарь М.А.  
приказ № 100-ОД  
от 30.08.2023 г.

**Программа  
внеурочной деятельности  
«Готовлюсь  
сдавать  
ГТО»  
спортивно-оздоровительного  
направления  
на 2023-2024 учебный год  
для обучающихся 10-11 классов**

**Срок реализации: 2 года**

**Руководитель: Михненко В.В.**

**Ставрополь, 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 10-11 классы (Автор В.И. Дях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, целью программы «ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

1. увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
2. увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
3. формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, в физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
5. соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
6. повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
7. развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
8. подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
9. обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

### Актуальность.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурно-спортивной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

## **Практическая значимость.**

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках «ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

## **Формой организации деятельности программы «ГТО» является спортивная секция.**

Срок реализации программы «ГТО» - 1 год, адресована программа для учащихся 10-11 классов и рассчитана на проведение 1 занятия в неделю продолжительностью 40 минут, всего 17 часов в год. Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственным требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

## **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами формирования программы «ГТО», являются:

- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС СОО метапредметные результаты включаются в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### *Регулятивные УУД:*

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

#### *Познавательные УУД:*

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### *Коммуникативные УУД:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ).

Содержание учебного курса выстроено по принципу «от общего к частному». Начиная с 1-го класса учащиеся знакомятся с историей и географией своей страны, изучают основы культуры, истории, географии, биологии, химии, физики, математики, информатики, искусства, музыки, литературы, физической культуры и спорта, основ права. В 5-м классе учащиеся знакомятся с основами истории, географии, биологии, химии, физики, математики, информатики, искусства, музыки, литературы, физической культуры и спорта, основ права. В 6-м классе учащиеся знакомятся с основами истории, географии, биологии, химии, физики, математики, информатики, искусства, музыки, литературы, физической культуры и спорта, основ права. В 7-м классе учащиеся знакомятся с основами истории, географии, биологии, химии, физики, математики, информатики, искусства, музыки, литературы, физической культуры и спорта, основ права. В 8-м классе учащиеся знакомятся с основами истории, географии, биологии, химии, физики, математики, информатики, искусства, музыки, литературы, физической культуры и спорта, основ права. В 9-м классе учащиеся знакомятся с основами истории, географии, биологии, химии, физики, математики, информатики, искусства, музыки, литературы, физической культуры и спорта, основ права. В 10-м классе учащиеся знакомятся с основами истории, географии, биологии, химии, физики, математики, информатики, искусства, музыки, литературы, физической культуры и спорта, основ права. В 11-м классе учащиеся знакомятся с основами истории, географии, биологии, химии, физики, математики, информатики, искусства, музыки, литературы, физической культуры и спорта, основ права.

#### *Содержание курса внеурочной деятельности*

Содержание «ТЮ» состоит из двух разделов: «Теория ЭФСК «ТЮ»» и «Физическое совершенствование».

Календарно – тематическое планирование

«ГТО»

(17 часов, 1 час/нед.)

10-11 класс

№ п/п	Раздел	Тема занятия			
		Кол. часов	Дата (план)	Дата (факт)	
1	Легкая атлетика	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельности. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1		
		Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1		
		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1		
		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1		
		Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 100 м.	1		
		Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м	1		
		Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	1		
		Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1		
		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1		
			1		
			1		
		12	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	

13	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1		
14	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1		
15	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминутки, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1		
16	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1		
17	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1		

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности**

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы: уч. пос. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.
Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 10-11 класс.
Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСЖ «Готов к труду и обороне» (ГТО). Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
Секундомер
Вертикальная шкала для измерения глубины наклона
Пульсометр
Весы медицинские с ростометром
Аптечка медицинская
Скамейка гимнастическая
Стенка гимнастическая
Матры гимнастические
Матры поролоновые
Скамейка атлетическая наклонная
Гантели наборные
Мяч набивной 1 кг
Мяч набивной 2 кг
Мяч набивной 5 кг
Мяч мячный 150 г
Шапка для прыжков
Шапка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Рулетка измерительная 10 м
Эстафетные палочки
Конусы (зеленые)