

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Рефлектор Ершовского района  
Саратовской области» им. Героя Советского Союза Данукалова А.Ф.

«Согласовано»  
Заместитель директора МОУ «СОШ с.Рефлектор Ершовского района Саратовской области» им. Героя Советского Союза Данукалова А.Ф.  
Сакова Е.В.

«Утверждаю»  
Директор МОУ «СОШ с.Рефлектор Ершовского района Саратовской области» им. Героя Советского Союза Данукалова А.Ф.  
Поликарпова С.В.  
Приказ № 201 от « 31 » августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Подготовка к ГТО»**

**возрастная группа: 16-17 лет**  
**направление: физическое**  
**срок реализации: 1 год**  
**Казиев Макмет Капиетович,**  
**учитель физической культуры**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета МОУ «СОШ с.Рефлектор  
Ершовского района Саратовской области»  
им. Героя Советского Союза Данукалова А.Ф.  
Протокол № 1 от «31 » августа 2023 г

Подписан: Поликарпова  
Светлана Владимировна  
DN: CN=Поликарпова Светлана  
Владимировна,  
SN=Поликарпова, G=Светлана  
Владимировна,  
E=reflectshkolia@yandex.ru,  
ИНН=641301327807,  
СНИЛС=05771729895, O=""  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА С.РЕФЛЕКТОР  
ЕШОВСКОГО РАЙОНА  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ"  
ИМ.ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО  
СОЮЗА ДАНУКАЛОВА А.Ф."  
T=директор, L=с. Рефлектор,  
S=Саратовская область, C=RU  
Основание: Я являюсь автором  
этого документа  
Местоположение: место  
подписания  
Дата: 2023-09-02 11:25:05  
Foxit Reader Версия: 4.7.2

2023 – 2024 учебный год

Полика  
рпова  
Светла  
на  
Владим  
ировна

## **Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО»**

### **Личностные:**

- 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.

### **Метапредметные:**

- 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.

### **Предметные:**

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
  - правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности;
  - самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
  - сдать нормативы комплекса ГТО

**Формы оценки достижения планируемых результатов по итогам освоения курса:**  
по итогам 1 года обучения – итоговое соревнование

## **Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО»**

Рабочая программа курса «Подготовка к ГТО» имеет спортивно-оздоровительное направление развития личности учеников основного общего образования. Программа разработана на 1 год обучения и рассчитана на реализацию 34 часов за весь период освоения курса.

### **Модуль 1 . Основы знаний**

**Вводное занятие.** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

**Занятие образовательно-познавательной направленности.** Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

**Формы организации деятельности** – лекции, тренировки, выполнение контрольных нормативов, соревнования (в том числе с использованием дистанционных технологий)  
**Вид деятельности** – спортивно-оздоровительный

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

**Бег на 100 м.** Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80—100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.

Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м).

**Бег на 2 (3) км.** Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Вис**

на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах).  
ми, одной ногой. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

#### **Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.**

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки, с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

**Метание гранаты на дальность.** Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Бег на лыжах.** Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. Имитация метания и передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок и с палками (на пологом склоне и по равнинной местности). Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (30—32 с — юноши, 38—40 с — девушки) с уменьшающимся интервалом отдыха. Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 30—35 мин (юноши), 20—25 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

**Стрельба из пневматической винтовки.** Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени № 8 на кучность и на результат. Выполнение выстрелов с ограниченным временем. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени № 8 из двух положений: сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция 10 м). Стрелковые игры в тире: «Кто точнее», «Стрелковый поединок», «Турнир».

**Формы организации деятельности** — лекции, тренировки, выполнение контрольных нормативов, соревнования, игры (в том числе с использованием дистанционных технологий)

**Вид деятельности** — спортивно-оздоровительный

**Раздел 3. Тематическое планирование по курсу внеурочной  
деятельности «Подготовка к ГТО» 10 класс**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	теория	практи ка
<b>Модуль 1. Основы знаний -2 часа</b>				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1	
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	1		1
<b>Модуль 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей – 32 часа</b>				
3	Бег на 100 м	2		2
4	Бег на 2 (3) км	2		2
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	3		3
6	Рывок гири 16 кг (юноши)	2		2
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2		2
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	2		2
10	Прыжок в длину с разбега	2	1	1
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	1	1
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	2		2
13	Метание гранаты на дальность	2	1	1
14	Бег на лыжах	6	2	4
15	Стрельба из пневматической винтовки	3	1	2
18	Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО!»	2		2
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>