

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, Положением о Всероссийским физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 34 ч. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Благодаря программе учащиеся осваивают более широкий комплекс физических упражнений, общеразвивающей и прикладной направленности и подвижных игр, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Нормативы использующиеся в комплексе, более требовательны и широки в сравнении с обычными уроками физической культуры. Стрельба, плавание, толкание гири, туристические походы – виды физической деятельности, не представленные в стандартных уроках физической культуры, развивают более широкий круг двигательной деятельности учащихся, что положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе, сдаем ГТО способствует, и участие в контрольных прикидках соревнованиях по общей физической подготовке, пробной сдаче комплекса в своей школе и непосредственное участие в сдаче ГТО в центрах тестирования района, для получения значка и удостоверения. Так же мотивирующим средством, для занятия по программе является получение дополнительных баллов при поступлении в учебное заведение, если имеется золотой значок.

**Цель:**внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников и повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

**Задачи:**

-способствовать созданию положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

-углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;

-развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

-обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

-формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

* умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

       **Личностными результатами** освоения учащимися 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.

       **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* 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;
* 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;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание курса:**

**Место курса в учебном плане.** Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта основного общего образования и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС OOO для учащихся 10-11 класса. Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников  по физической  подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной  подготовке,  определенно исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

**Планируемые результаты:**

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

* знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень 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 в Центре тестирования.

Учебный план

**4-5-я ступень**

**Возрастная группа 15—17 лет (10-11 классы)**

**п/п**

**Разделы и темы занятий**

**Кол-во**

**часов**

**теория**

**практика**

Раздел 1. Основы знаний

1

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации

1

1

2

Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке

1

1

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

3

Бег на 100 м

2

2

4

Бег на 2 (3) км

2

2

5

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

1

2

6

Рывок гири 16 кг (юноши) k

2

2

7

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)

1

2

8

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)

1

2

9

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке

1

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

Раздел 3. Спортивные мероприятия

16

«А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!»

1

1

17

Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы

2

2

18

«Мы готовы к ГТО!»

2

2

ИТОГО

34

**Раздел 1**. Основы знаний (2 ч)

**Вводное занятие**(1 ч). 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 (1**ч). 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.

**Раздел 2**. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (26 ч)

**Бег на 100 м**(2 ч). 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**(2 ч). 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) (1ч). 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 (2 ч).**

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**(1 ч). 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 (6**ч). 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 (3**ч). 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».

**Раздел№3. Спортивные мероприятия**

Проведение Общешкольных соревнований по стрельбе, в целях выявления лучшего стрелка школы; проведение спортивного праздника «А ну-ка парни!» и «А ну-ка девушки!» включение эстафет имитирующих испытания норм ГТО; «Мы готовы к ГТО!» проведение школьного этапа сдачи норм ГТО, в целях поверки готовности учащихся к испытаниям на следующем этапе.

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО

**Содержательное обеспечение разделов программы**

      Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

**Пятая ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | **Физические качества, прикладные навыки и умения** |
| Юноши | Девушки |
| Уровень сложности |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,0 | 4,6 | 5,7 | 5,3 | 4,9 | **Скоростные возможности** |
| Бег на 60 м (с) | 9,7 | 9,1 | 8,1 | 10,8 | 10,2 | 9,5 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 10:10 | 9:27 | 8:00 | 12:40 | 11:27 | 9:55 | **Выносливость** |
| Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 19:15 | 17:15 | 16:05 | 22:55 | 20:25 | 19:05 |
| Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 16:55 | 15:45 | 14:10 | 19:55 | 18:05 | 16:40 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 9 | 13 | - | - | - | **Сила** |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 12 | 18 | 25 | 9 | 13 | 19 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 19 | 25 | 37 | 7 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 | **Гибкость** |
| Испытания (тесты) по выбору |  |
| 5. | Челночный бег3x10 м (с) | 8,2 | 7,7 | 7,1 | 9,1 | 8,7 | 7,9 | **Координационные способности** |
| 6. | Прыжок в длинус места толчком двумя ногами (см) | 167 | 193 | 218 | 148 | 162 | 183 | **Скоростно-силовые возможности** |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 34 | 40 | 50 | 31 | 35 | 44 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 41 | 19 | 21 | 27 | **Прикладные навыки** |
| Плавание на 50 м (мин, с) | 1:27 | 1:13 | 0:54 | 1:32 | 1:18 | 1:01 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | Девушки |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знакотличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |

**Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | **Физические качества, прикладные навыки и умения** |
| Юноши | Девушки |
| Уровень сложности |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 9,0 | 8,4 | 7,9 | 10,7 | 9,9 | 9,2 | **Скоростные возможности** |
| Бег на 100 м (с) | 14,8 | 14,1 | 13,2 | 17,9 | 16,9 | 15,8 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 12:25 | 11:10 | 9:45 | **Выносливость** |
| Бег на 3000 м (мин, с) | 15:20 | 14:10 | 12:20 | - | - | - |
| Бег на лыжах3 км (мин, с) | - | - | - | 20:30 | 18:35 | 16:40 |
| Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 27:55 | 25:45 | 23:40 | - | - | - |
| Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | - | - | 19:25 | 17:35 | 16:05 |
| Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 27:00 | 25:00 | 23:00 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 12 | 15 | - | - | - | **Сила** |
| Подтягиваниеиз виса лежана низкой перекладине90 см (количество раз) | - | - | - | 10 | 14 | 20 |
| Рывок гири 16 кг (количество раз) | 14 | 19 | 34 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рукв упоре лежана полу (количество раз) | 25 | 32 | 43 | 8 | 12 | 17 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 | **Гибкость** |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Прыжок в длинус места толчком двумя ногами (см) | 192 | 213 | 235 | 157 | 173 | 188 | **Скоростно-силовые возможности** |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 41 | 51 | 32 | 37 | 45 |
| 6. | Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м) | - | - | - | 12 | 17 | 22 | **Прикладные навыки** |
| весом 700 г (м) | 27 | 30 | 36 | - | - | - |

**Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО**

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м.2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой  перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор -  лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
10. Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.
11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1и2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов -  5

**Литература**

1.  2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

2. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006

4.Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987

5. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983