



Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
Интеллект Академия
(АНОО «Интеллект Академия»)

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

протокол № 1

«22» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНОО

«Интеллект Академия»

_____ М.К.Гавриш

приказ № 105

от «22» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО»

для обучающихся 10-11 классов

г. Новокузнецк, 2024

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Цель программы: – сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением. Задачи внеурочной деятельности

- 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.

Содержание курса

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, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		БЗ	СЗ	ЗЗ	БЗ	СЗ	ЗЗ
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм 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 ее 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 соперничества;
- 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 учетом требований ее 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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет 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.

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Электронные(цифровые)образовательные ресурсы
1	Теоретическая подготовка	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
2	Бег на короткие дистанции	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
3	Бег на длинные дистанции	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
4	Прыжок в длину с разбега (м) или прыжок в длину с места (см)	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
5	Метание мяча 150 г (м)	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз) или на нижней перекладине	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
7	Наклон вперед с прямыми ногами	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
8	Лыжные гонки 2 км (мин,с)	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
9	Контрольные испытания	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/

Итого		34	
-------	--	----	--

11 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Электронные(цифровые)образовательные ресурсы
1	Теоретическая подготовка	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
2	Бег на короткие дистанции	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
3	Бег на длинные дистанции	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
4	Прыжок в длину с разбега (м) или прыжок в длину с места (см)	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
5	Метание мяча 150 г (м)	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз) или на нижней перекладине	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
7	Наклон вперед с прямыми ногами	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
8	Лыжные гонки 2 км (мин,с)	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
9	Контрольные испытания	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
Итого		34	

Поурочное планирование

10-11 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные(цифровые)образовательные ресурсы
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Кросс по пересеченной местности.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Ускорение 30,60м.		
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Метание в полной координации на дальность.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Сдача контрольного норматива.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Работа попеременным ходом с палками	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	ходом 2500-3000км.		
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Прыжок в длину с места на результат.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 10 – 11 классы : учебник для общеобразоват. организаций : базовый уровень / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2019.

Физическая культура. 10 – 11 классы : учебник для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В. И. Лях. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2019

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 10 – 11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2017

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 10 – 11 классы / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2024

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Инфоурок, Библиотека ЦОК, Яндекс Учебник, РЭШ, www.edu.ru www.school.edu.ru
<https://uchi.ru/> <https://www.gto.ru/>