

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Брянский городской лицей №2 им. М. В. Ломоносова»

Выписка
из основной образовательной программы основного общего образования

«РАССМОТРЕНО»
Методическим советом
Протокол от 28.08.2023 г. №1

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директора по УВР
Е. В. Воронцова 29.08.2023 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Подготовка к сдаче норм ГТО»
на 2023 – 2024 учебный год

Составители программы
Учителя физической культуры
. А.В. Лучин
Е.В. Федяева
С.М. Румянцева
О.В. Крюкова

Выписка верна 29.08.2023 г.

Директор лицея

А. В. Напреенко



г. Брянск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа курса внеурочной деятельности «ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель курса внеурочной деятельности «ГТО» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых 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;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Основы знаний

Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений¹ и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Занятие образовательно-познавательной направленности

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 60 м . Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением **30—40 м**. Высокий старт **5—10 м**. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег **10, 20, 30 м** с хода (с предварительного разгона **8—10 м**) на время. Бег на результат **60 м**.

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.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м).

Бег на 1,5 (2) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук

в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

Прыжок в длину с разбега.

Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой **30—40** см, установленное на расстоянии 1—1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии **260** см (девочки) и **290** см (мальчики). Прыжки в длину с разбега 8—10 шагов на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полу- присед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

Метание мяча 150 г на дальность.

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

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 скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением

на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200—250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500—800 м с соревновательной скоростью.

Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».

Плавание.

Подготовительные упражнения в воде: погружение, скольжение. Плавание кролем и брассом: при помощи рук, при помощи ног, с поддерживающими средствами в руках (плавательная доска и др.).

Повторное проплывание дистанций 25, 50 м произвольным способом.

Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?» (плавание при помощи рук кролем на груди).

Плавание на дистанцию 50 м . Подготовительные упражнения: погружение в воду с задержкой дыхания 5—10 с, с выдохом в воду; скольжение на груди; скольжение на спине. Плавание способом «кроль на груди»: с помощью движений ногами (с поддерживающими средствами в руках) в согласовании их с дыханием; с помощью движений руками; в полной координации.

Плавание способом «кроль на спине»: с помощью движений ногами и с различным положением рук; с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками; плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочерёдных гребков руками.

Плавание способом «брасс»: 1) с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках; 2) с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием; 3) в полной координации.

Старты в воду: с бортика бассейна, с тумбочки падением на руки. Стартовый прыжок с тумбочки, скольжение в воде, всплытие и первые гребковые движения. Повторное проплывание дистанций 25, 50 м произвольным способом с уменьшающимся интервалом отдыха.

Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в полной

Стрельба из пневматической винтовки.

Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спуска курка). Выполнение выстрелов по мишени «белый лист».

Туристский поход с проверкой туристских навыков.

Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий (овраги, крутые склоны, ручьи), ориентирование на местности по карте и компасу.

Раздел 3. Спортивные мероприятия

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Данная рабочая программа 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.

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 - 10.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

подготовки к сдаче норм ГТО

№ занятия	Содержание занятий	Общее количество часов	Теория	Практика
1	4	5	6	7
1-2	Инструктаж. Врачебный контроль.	4		
3-4	Повторение бега на короткие дистанции.	4		
5-6	Выполнение нормативов 4-5 ступени.	4		
7-8	Повторение нормативов по прыжкам и метанию.	4		
9-10	Повторение метания гранаты ,мяча.	4		
11-12	Выполнение нормативов 4-5 ступени.	4		
13-14	Бег на 2000,3000м.	4		
15-16	Бег на выносливость..	4		
17-18	Стрельба из пневматической винтовки.	4		
19-20	Комплексы упражнений на развитие силы и координации.	4		
21-22	Выполнение нормативов по стрельбе.	4		
23-24	Выполнение нормативов по плаванию.	4		
25-26	Равномерный бег до 3 км.	4		
27-28	Развитие скоростно-силовых способностей.	4		

29-30	Проведение контрольных испытаний по видам ГТО.	4		
31-32	Выполнение нормативов 4-5 ступени.	4		
33-34	Участие в соревнованиях ,фестивалях ГТО.	4		
35-36	Проведение походов ,соревнований по туризму.	4		
37-38	Выполнение нормативов ГТО.	4		
	Итого:	68		

Список литературы

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
- 2.«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
3. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974
4. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П.Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян.