

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

ОГБОУ «Гимназия №1 имени В.И. Ленина»

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры ФК

\_\_\_\_\_  
Усачева В.Н.

Протокол №1 от «28»августа.  
2023г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по  
НМР

\_\_\_\_\_  
Лебедева О.Ю.

Протокол НМС №1 от «28»  
августа2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Ио директора гимназии 1

\_\_\_\_\_  
Павлова Н.В.

Приказ №215 от «29» августа  
2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### «ГТО»

для учащихся 10-11 классов

### **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 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. Лях «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, 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 физкультурной 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.

Программа «ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО.

Срок реализации программы «ГТО» - 1 год, адресована программа для учащихся 10-11 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа 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». По окончании 1 полугодия проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 2 полугодия – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными 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.

**Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса,** является Региональный центр тестирования ГТО «Танаис».

### **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, формируемыми при реализации 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 ООО метапредметные результаты включают 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-коммуникационных технологий (ИКТ).

**Основным инструментарием для оценивания результатов** является Приказ 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).

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Содержание «ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

**Календарно – тематическое планирование  
«ГТО»  
(34 часа, 1 час/нед.)  
10-11 класс**

| № п/п | Раздел                 | Тема занятия  | Количество часов | Дата (план) | Дата (факт) |
|-------|------------------------|---|------------------|-------------|-------------|
| 1     | <b>Легкая атлетика</b> | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег   | 1                |             |             |
| 2     |                        | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта,  | 1                |             |             |
| 3     |                        | Стартовый контроль.   | 1                |             |             |
| 4     |                        | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на  | 1                |             |             |
| 5     |                        | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на  | 1                |             |             |
| 6     |                        | Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с   | 1                |             |             |
| 7     |                        | Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на  | 1                |             |             |
| 8     |                        | Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на  | 1                |             |             |
| 9     |                        | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.   | 1                |             |             |
| 10    |                        | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в  | 1                |             |             |
| 11    |                        | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из  | 1                |             |             |
| 12    |                        | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы.   | 1                |             |             |
| 13    |                        | Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.   | 1                |             |             |
| 14    |                        | Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств.  | 1                |             |             |
| 15    |                        | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из  | 1                |             |             |
| 16    |                        | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для | 1                |             |             |
| 17    |                        | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для | 1                |             |             |
| 18    |                        | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и   | 1                |             |             |
| 19    |                        | Промежуточный контроль.   | 1                |             |             |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 20 | Эстафеты.   | 1 |  |  |
| 21 | Участие в фестивале ГТО.  | 1 |  |  |
| 22 | Техника выполнения плавание кроль.  | 1 |  |  |
| 23 | Техника выполнения плавание кроль.  | 1 |  |  |
| 24 | Техника выполнения плавание кроль.  | 1 |  |  |
| 25 | Техника выполнения плавание кроль   | 1 |  |  |
| 26 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, | 1 |  |  |
| 27 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы.                             | 1 |  |  |
| 28 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из                                | 1 |  |  |
| 29 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в                                    | 1 |  |  |
| 30 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в                                    | 1 |  |  |
| 31 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м.                           | 1 |  |  |
| 32 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м.                           | 1 |  |  |
| 33 | Итоговый контроль.  | 1 |  |  |
| 34 | Участие в Летнем фестивале ГТО.   | 1 |  |  |

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

| №<br>п/п | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения  |
|----------|---|
| 1.       | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).           |
| 2.       | 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.        |
| 3.       | Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 10-11 класс.  |
| 4.       | Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).   |
| 1.       | 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»                         |
| 2.       | Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»   |
| 1.       | Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций) |
| 2.       | Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)  |
|          | Компрессор для накачивания мячей  |
|          | Секундомер  |
|          | Вертикальная шкала для измерения глубины наклона  |
|          | Пульсометр  |
|          | Весы медицинские с ростомером   |
|          | Аптечка медицинская   |
|          | Брусья гимнастические   |
|          | Перекладина гимнастическая  |
|          | Скамейка гимнастическая   |
|          | Стенка гимнастическая   |
|          | Маты гимнастические   |
|          | Маты поролоновые  |
|          | Скамейка атлетическая наклонная   |
|          | Гантели наборные  |
|          | Мяч набивной 1 кг   |
|          | Мяч набивной 2 кг   |
|          | Мяч набивной 5 кг   |
|          | Мяч малый 150 г   |
|          | Мяч теннисный   |
|          | Скакалка гимнастическая   |
|          | Палка гимнастическая  |
|          | Планка для прыжков в высоту   |
|          | Стойка для прыжков в высоту   |
|          | Рулетка измерительная 10 м  |
|          | Номера нагрудные  |



|  |   |
|--|---|
|  | Табло перекидное  |
|  | Лыжи (с креплением, палками)                                  |
|  | Лыжные ботинки  |
|  | Эстафетные палочки  |
|  | Конусы (оранжевые)  |
|  | Фишки   |
|  | Флажки стартовые  |
|  | Винтовка пневматическая                                       |
|  | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок |