

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ В.И. СУРИКОВА»**

Краснодарская ул., д. 7 Б, г. Красноярск, 660005
Тел./факс (3912) 24-29-84, e-mail: sch1 @maillkrsk.ru
<http://школа1-суриков.рф>
ОГРН 1022402485423, ИНН/КПП 2465040955/246501001

Согласовано:
Педагогический совет школы
Протокол № 10
от 30.08.2024 года



Утверждаю: Директор
О.Ю. Кириллова
Приказ № 01-10-154
от 02.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Подготовка к сдаче норм ГТО» (ОФП)
спортивно – оздоровительное направление
2 часа в неделю (68 часов)

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Автор составитель Сизоненко Т.Г. -педагог дополнительного образования

г. Красноярск 2024

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ В.И. СУРИКОВА»**

Краснодарская ул., д. 7 Б, г. Красноярск, 660005
Тел./факс (3912) 24-29-84, e-mail: sch1 [@mailkrsk.ru](mailto:sch1@mailkrsk.ru)
<http://школа1-суриков.рф>
ОГРН 1022402485423, ИНН/КПП 2465040955/246501001

Согласовано:
Педагогический совет школы
Протокол № 10
от 30.08.2024 года

Утверждаю: Директор
О.Ю. Кириллова
Приказ № 01-10-154
от 02.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Подготовка к сдаче норм ГТО» (ОФП)
спортивно – оздоровительное направление
2 часа в неделю (68 часов)

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Автор составитель Сизоненко Т.Г. -педагог дополнительного образования

г. Красноярск 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Подготовка к сдаче норм 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 общего 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. 5-11 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** внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм 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 «Подготовка к сдаче норм 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 внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Формой организации внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО» является спортивная секция.**

Внеурочная деятельность «Подготовка к сдаче норм ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации - 5 лет, адресована программа для учащихся 9-11 классов и рассчитана на проведение 1 раз в неделю – 80 минут (2 часа по 40 минут),

всего 70 часов в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

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 и 2 триместра проводится промежуточный контроль и перед окончанием 2 и 3 триместра – 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.

Планируемые результаты освоения курса 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 внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность «Подготовка к сдаче норм ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

Содержание программы.

Теория ВФСК «ГТО».

Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям внеурочной деятельностью (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и

составление индивидуальных комплексов для самостоятельных занятий по развитию физических качеств, утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 100 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания гранаты на дальность.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 15 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м, 3000м).

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 5 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

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).

Тематическое планирование

№ п/ п	Тема	Ко л- во час ов	Форма проведени я	Дата	
				По план у	Факти ческая
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением 30, 60 и 100 м. Эстафетный бег.	2	лекция, тренировка		

2.	Подготовка к занятиям внеурочной деятельностью. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 30, 60 и 100 м.	2	лекция, тренировка		
3.	Стартовый контроль.	2	Соревнования		
4.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания гранаты на дальность. Метание гранаты на дальность в коридор 40 м.	2	тренировка		
5.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Метание гранаты на дальность.	2	лекция, тренировка		
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка		
7.	Бег в равномерном темпе 10-15 минут. Прыжок в длину с места. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка		
8.	Бег в равномерном темпе 10-15 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка		
9.	Бег в равномерном темпе 15 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	2	тренировка, соревнования		
10.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	2	лекция, тренировка		
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	6	лекция, тренировка		

12 .	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для самостоятельных занятий по развитию физических качеств, утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Бег в равномерном темпе 10-15 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	лекция, тренировка		
13 .	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	2	лекция, соревнования		
14 .	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Равномерный медленный бег 10-15 минут. Челночный бег. Упражнения на гибкость.	2	лекция, тренировка		
15 .	Равномерный медленный бег 10-15 минут. Прыжок в длину с места. Подтягивания/отжимания/гирия.	2	тренировка		
16 .	Плавание вольным стилем.	6	Соревнования		
17 .	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	6	Соревнования		
18 .	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	4	Соревнования		
19 .	Подготовка к передаче одного из видов норм ГТО.	2	тренировка		
20 .	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для самостоятельных занятий по развитию физических качеств, утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2	лекция, тренировка		
21 .	Бег в равномерном темпе 10-15 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка		

22 .	Бег в равномерном темпе 10-15 минут. Упражнения для развития силы и скорости.	2	тренировка		
23 .	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка		
24 .	Бег в равномерном темпе 10-15 минут. Бег с ускорением 30, 60 и 100 м. Эстафетный бег. Метание гранаты.	2	тренировка		
25 .	Итоговый контроль.	2	Соревнования		
26 .	Участие в Летнем фестивале ГТО.	4	Соревнования		
Итого		68			