

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Озерская средняя школа им. Д.Тарасова»

РАСМОТРЕНО

ПРИНЯТО

Методическим

Педагогическим

советом

Советом

(Протокол № 5

(Протокол № 13

от «21» июня 2021 г.

от 25 июня 2021)



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора школы

Лобчук Т.Б.

28 августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности «ГТО в школе»**  
**10-11 классы**

Озерская средняя школа им. Д.Тарасова

**Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО в школе» 10-11 классы составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования", письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей", постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»" (далее СанПиН 2.4.2.2821-10). Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.**

### **Результаты освоения курса**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих

индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Гибкость.**

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

**Сила.** Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение

испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

**Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).** Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

### **Скоростные возможности.**

**Челночный бег 3x10 м.** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.<sup>7</sup>

**Бег 30, 60, 100 м.** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

### **Скоростно-силовые возможности.**

**Метание теннисного мяча в цель.** Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.<sup>3</sup> Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Метание мяча и спортивного снаряда.** Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.8 Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г,

**Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

**Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.** Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

**Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.** Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин.

### **Выносливость.**

**Бег 1; 1,5; 2; 3 км.** Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

## 5 ступень 16-17 лет

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики		девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 100 м (с)	14,3	13,8	17,6	16,3
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	8,50 Без учета времени	7,50 Без учета времени	11,20 Без учета времени	9,50 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,50 210	3,80 230	3,00 170	3,50 185
4	Метание мяча 150г (м)	29	36	19	24
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	13	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	10	16
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 2 км (мин,с) Лыжные гонки 3 км (мин,с)	14,00 Без учета времени	13,00 Без учета времени	14,30 Без учета времени	14,00 Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,56	Без учета времени	1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, с упора (очки)	55	65	52	62

### 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 10-11 класс

№ урока	Тема урока	кол-во часов
1.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1
2.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1
3.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1
4.	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1
5.	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1
6.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1
7.	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	1
8.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1
9.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.	1
10.	Бег на короткие дистанции на результат.	1
11.	Обучение финальному усилию в метании с места.	1
12.	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1
13.	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1
14.	Метание с разбега в вертикальную цель.	1
15.	Метание в полной координации на дальность.	1
16.	Сдача контрольного норматива.	1
17.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1
18.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.	1
19.	Бег на короткие дистанции на результат.	1
20.	Обучение финальному усилию в метании с места.	1
21.	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1
22.	Метание с разбега в вертикальную цель.	1
23.	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1
24.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1
25.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1
26.	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1
27.	Прыжок в длину с места на результат.	1
28.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1
29.	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1
30.	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1
31.	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1
32.	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1
33.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением	1
34.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1
35.	Контрольные нормативы по ГТО	1