

МОБУ «Руэмская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано  
зам. директора по УВР:  
*Мещеряков* Н.Б. Костромина  
от 28.08.2020

Утверждено  
на заседании  
протокол № 1  
от 31.08.2020  
Директор школы:  
*Харужина* Ю.А. Харужина



Рабочая программа  
факультативного курса «ГТО-путь к успеху»  
на 2020-2021 учебный год

Учитель: Т.В.Сушенцова

Руэм  
2020

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;

- рабочими программами «Физическая культура» (предметная линия учебников В.И.Ляха) 10-11 класс;

- Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

- примерной программой «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»;

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).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа факультативного курса «ГТО – путь к успеху» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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 педиатра, 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.

**Цель:** повышение эффективности использования возможностей физической культуры, спорта и комплекса ГТО в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

**Задачи:**

- создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- закреплять и расширять арсенал двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- повышать функциональные возможности организма и развивать основные физические качества;
- обогащать двигательный опыт учащихся техническими действиями (тестов) комплекса ГТО и физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью;

**Содержание программы:**

**Раздел 1. Основы знаний.**

- Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний по ступеням комплекса ГТО, нормативные требования. Учебно - тренировочная деятельности во внеурочное время.
- Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

**Раздел 2. Развитие двигательных умений и навыков.**

**Бег на короткие дистанции.** Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м. с последующим переходом на свободный бег. Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнера, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (бег наперегонки). Бег на результат 60 м. 2) Повторный бег на 100 м. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. – бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. – бег

400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 минуты (ЧСС 150-160 уд./мин).  
Эстафетный бег с этапами 300-400м.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), из виса лежа на низкой перекладине**

-перемещение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках.

- подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. вис лежа на низкой перекладине (5с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лежа хватом снизу; хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.** Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с разбега.** Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190-210, 250 см от места отталкивания.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

**Метание гранаты на дальность.** Имитация метания и метание гранаты способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов, с разбега.

**Бег на лыжах.** Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах - дистанция 100 м. (45-50с). Передвижение на лыжах до 4 км. с

равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Эстафета с этапами 500 м. и передвижением попеременным двухшажным ходом. **Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнения с отягощением.

**Плавание.** Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

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

**Туристический поход (15км.)** Проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия.**

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 ГТО.

### **Раздел 4. Предметные результаты.**

#### **В результате освоения программы факультативного курса, учащиеся научатся:**

Выполнять различные виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО, правилам ТБ во время занятий физическими упражнениями, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; соблюдать правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

#### **В результате освоения содержания программы факультативного курса, учащиеся получат возможность научиться:**

Правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию; сдать нормативы комплекса ГТО на соответствующий знак.

### **Раздел 5. Материально – техническое обеспечение.**

Для полноценной работы по программе комплекса ГТО общеобразовательная организация должна иметь: спортивный зал, пришкольный стадион (пришкольную площадку), где расположены

легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину с разбега, сектор для метания малого мяча и гранаты на дальность; подсобное помещение для хранения инвентаря; тир для стрельбы из пневматической винтовки; лыжная трасса

**Спортивное оборудование и инвентарь:** гранаты 500гр. - 700гр.; флажки разметочные на опоре; конусы (пластиковые); стенки и скамейки гимнастические; перекладины гимнастические, перекладины навесные; маты гимнастические; коврики туристические; приспособление для измерения наклона вперед, стоя рулетки, секундомеры, нагрудные номера, туристские палатки, рюкзаки туристские, коврики туристские, компасы, топографические карты местности, винтовка пневматическая, мишени для стрельбы, аптечка доврачебной помощи.

## Раздел 6. Распределение программного материала.

класс		10	11
Разделы программы:	<b>1.Основы знаний</b>	<b>1ч</b>	<b>1ч.</b>
	<b>2.Развитие двигательных умений и навыков</b>	<b>13ч.</b>	<b>13ч.</b>
	<b>3.Спортивные мероприятия</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>
	<b>Всего за год</b>	<b>17ч</b>	<b>17ч.</b>

### Литература.

1. Примерная программа «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016.
2. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
3. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
4. Настольная книга учителя физической культуры, под редакцией Л.Б. Кофмана., г. Москва, 1998 г.
5. Физическая культура. Учебник для 10 — 11 классов под редакцией В.И.Ляха - М.: Просвещение 2011г. 6-е издание

### Календарно-тематическое планирование факультативного курса «ГТО - путь к успеху»

№	тема	дата (11кл.)	дата (10кл.)
1	Комплекс ГТО. ТБ при выполнении нормативов.		
2	Бег на короткие дистанции, челночный бег.		

3	Бег на длинные дистанции.		
4	Легкоатлетическая эстафета (соревнования).		
5	Упражнения на гибкость (наклон)		
6	Упражнения на силу (подтягивание).		
7	Упражнения на силу (отжимания от пола)		
8	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.		
9	Рывок гири 16 кг.		
10	Бег на лыжах.		
11	Лыжные гонки (соревнования).		
12	Плавание.		
13	Стрельба.		
14	Туристские навыки.		
15	Прыжок в длину с места, с разбега		
16	Метание гранаты на дальность.		
17	Фестиваль ГТО.		