

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН

Городской округ город Уфа Республики Башкортостан

МАОУ "Лицей № 62 имени Комарова Владимира Михайловича"

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО классных
руководителей МАОУ "Лицей
№ 62 имени Комарова
Владимира Михайловича"

 Родионова Н.С.
протокол № 1
от «29» 08.2023 г.

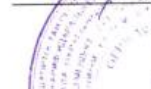
СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР
МАОУ "Лицей № 62 имени
Комарова Владимира
Михайловича"

 Рогова В.Ю.
«30» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МАОУ "Лицей
№ 62 имени Комарова
Владимира Михайловича"
Филичкова Н.Е.

 приказ № 306
от «31» 08.2023 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Готов к труду и обороне (ГТО)»
для обучающихся 10 - 11 классов

Уфа 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне (ГТО)» разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», основной образовательной программой среднего общего образования. 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.

Благодаря программе учащиеся осваивают более широкий комплекс физических упражнений, общеразвивающей и прикладной направленности и подвижных игр, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Нормативы, используемые в комплексе, более требовательны и широки в сравнении с обычными уроками физической культуры. Стрельба, толкание гири, туристические походы – виды физической деятельности, не представленные в стандартных уроках физической культуры, развивают более широкий круг двигательной деятельности учащихся, что положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе, сдаче ГТО способствует, и участие в контрольных прикидках соревнованиях по общей физической подготовке, пробной сдаче комплекса в лицее и непосредственное участие в сдаче ГТО в центрах тестирования, для получения значка и удостоверения. Так же мотивирующим средством, для занятия по программе является получение дополнительных баллов при поступлении в учебное заведение, если имеется золотой значок ГТО.

Цель программы: внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников и повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Задачи программы:

- способствовать созданию положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных 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.

Программа учитывает следующие принципы:

принцип комплектности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов

тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;

принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

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.

МЕСТО В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 68 ч. Срок реализации программы составляет 2 года (34 часа в год, 1 час в неделю) для 10 и 11 класса.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты освоения курса:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно - исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты освоения курса:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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 учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные 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 целевой 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.

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

1. Вводное занятие. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Гуманистические идеи всестороннего гармоничного развития Древней Греции и в наше время.
2. Телесное (соматическое) воспитание. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Формирование и совершенствование тела человека, различных параметров его физического состояния в нужном (обществу и личности) направлении в соответствии с определенными знаниями, культурными традициями, образцами, идеалами, нормами и т.д., т.е. телесной (соматической) культуры личности; используемые для этого средства: физические упражнения, спортивная деятельность, туризм, рациональный режим труда, отдыха, питания, естественные силы природы и т.п. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.
3. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».
4. Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине», игры по выбору.
5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Роль личностной физкультурно - двигательной деятельности для оптимизации своего физического состояния (оздоровления, формирования и совершенствования физических качеств, двигательных умений и навыков, параметров телосложения и т.д.). Нормы ГТО и значение их выполнения для физкультурно-двигательного воспитания.
6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению норматива бег на 100 м.
7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на 2 км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности или кросс на 5 км по пересеченной местности».
8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами».
9. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки выполнения норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье».
10. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки выполнения норматива «Метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г».

11. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков». Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию с включением проверки знания перечня личного туристского снаряжения и требований к нему.
12. Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м» игры на меткость по выбору.
13. Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.
14. Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.
15. Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная культура личности и ее компоненты. Спортивное воспитание, как педагогический процесс, направленный на формирование гуманистически ориентированной спортивной культуры личности. Спортивная тренировка и спортивные соревнования, использование их для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, воспитания воли, мужества, дисциплины и других психических качеств, способностей. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).
16. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс придумывания игр и совершенствования существующих, для использования их в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО.
17. СпартИгры ГТО. Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартакское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 10-11 классами.
18. Социально-ориентирующая игра «Универсальный многофункциональный центр подготовки и сдачи норм ГТО». Цели, задачи, основные направления работы центра. Создание структуры Центра и распределение групп школьников по основным направлениям ее деятельности: пропаганда и популяризация, методическое обеспечение, организационное обеспечение и т.д.

Формы организации деятельности

- практические занятия;
- теоретические занятия;
- тренировки.

Виды деятельности

- спортивная
- межличностное общение.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Тема/раздел	Кол-во часов
1. Вводное занятие	1

2. Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	4
3. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	4
4. Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине».	4
5. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на 2 км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности или кросс на 5 км по пересеченной местности».	6
6. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	5
6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов по бегу на короткие дистанции.	6
8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами».	4
Всего	34

11 класс

Тема/раздел	Кол-во часов
1. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки выполнения норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье».	3
2. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки выполнения норматива «Метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г».	3
3. Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	3
4. Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м».	3
5. Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	4
6. Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	4
7. Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).	4
8. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри	4

класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.	
9. СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами	4
10. Социально-ориентирующая игра «Универсальный многофункциональный центр подготовки и сдачи норм ГТО».	2
Всего	34

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С. 174-176.
4. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.
5. Пушкарёва И. Н. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в среднем специальном учебном заведении / И.Н. Пушкарёва // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 2. – С. 255-259.
6. Прокофьева Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17-19.
7. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689-693