

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»**

**Принято**  
на заседании педагогического совета  
протокол №1 от «29» августа 2022 г.

**Утверждаю**  
**Генеральный директор**  
**Вяземская Е.К.**  
приказ от «29» августа 2022 г.

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности «Клуб ГТО»  
на 2022-2023 учебный год**

**Класс: 10-11**

**Уровень образования: среднее общее образование**

**Преподаватель: Серговицкий С.В.**

**Москва, 2022 г.**

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Клуб ГТО» для 10-11 классов подготовлена в соответствии с:

- федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413; с изменениями и дополнениями);
- основной образовательной программой основного общего образования ЧУ ОО «Петровская школа»;
- положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) постановления Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» с изменениями и дополнениями;
- приказом 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).

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.

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 курса внеурочной деятельности «Клуб ГТО» призвана оказать помощь в подготовке обучающихся 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 обучающихся, 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.

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 секции «Клуб 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 обучающихся, регулярно занимающихся спортом;
2. увеличение уровня физической подготовленности обучающихся;
3. формирование у обучающихся 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 обучающихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
7. развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
8. обеспечение обучающихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Формой организации деятельности «Клуб ГТО» является спортивная секция.

Срок реализации программы 2 года.

В соответствии с учебным планом на изучение курса «Клуб ГТО» в 10-11 классах отводится по 34 часа в год, итого 68 часов.

## **2. Содержание программы курса «Клуб ГТО»**

### **10 КЛАСС**

#### **1. Теория ВФСК «ГТО»**

Возрождение ВФСК «ГТО». Виды испытаний 5 ступени комплекса ГТО. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий

физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

## **2. Физическое совершенствование**

**Бег на 100 м.** Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80—100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.

Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м).

**Бег на 2 (3) км.** Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

### **Подтягивание из вися на высокой перекладине. Вис**

на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в вися на согнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из вися лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах).

ми, одной ногой. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

### **Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.**

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

**Метание гранаты на дальность.** Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**3. Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 5 ступени ВФСК «ГТО», стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

## **11 КЛАСС**

### **1. Теория ВФСК «ГТО»**

Возрождение ВФСК «ГТО». Виды испытаний 5 ступени комплекса ГТО. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий

физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

## **2. Физическое совершенствование**

**Бег на 100 м.** Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80—100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.

Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м).

**Бег на 2 (3) км.** Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

### **Подтягивание из вися на высокой перекладине. Вис**

на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в вися на согнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из вися лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах).

ми, одной ногой. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

### **Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.**

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

**Метание гранаты на дальность.** Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**3. Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 5 ступени ВФСК «ГТО», стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

### **3. Планируемые результаты освоения курса.**

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся 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 курса, 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.

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).

**Предметные результаты** характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения курса внеурочной деятельности и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

Обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на занятиях внеурочной деятельности, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

вести наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной и внеурочной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

Планируемые предметные результаты:

подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО,

оценка уровня физической подготовки обучающихся, полученная ими в ходе сдачи норм ГТО.

#### **4. Тематическое планирование.**

##### **10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
	Электронные образовательные ресурсы	

	<p>Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО</p> <p><a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a></p> <p>ГТО в Москве</p> <p><a href="https://gto.moscow.sport">https://gto.moscow.sport</a></p> <p>Спортивная Россия</p> <p><a href="https://www.infosport.ru">https://www.infosport.ru</a></p> <p>Спорт в школе и здоровье детей</p> <p><a href="https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5">https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5</a></p> <p>Спорт, физическая культура</p> <p><a href="https://sportyfi.ru">https://sportyfi.ru</a></p>	
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег	2
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м	1
3.	Стартовый контроль	1
4.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность	2
5.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1
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
7.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут	1
8.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости	1
9.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м.	1

	Эстафеты	
10.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1
11.	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг	1
12.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости	1
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1
14.	Эстафеты	1
15.	Эстафеты	2
16.	Промежуточный контроль	1
17.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз	1
18.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости	1
19.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости	1
20.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м	1
21.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости	2
22.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места	1
23.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут	2
24.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м	2

25.	Итоговый контроль	1
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО	1
27.	Обобщающее занятие	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>

### 11 класс

№ п/п	Тема	Кол- во часов
	<p>Электронные образовательные ресурсы</p> <p>Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a></p> <p>ГТО в Москве <a href="https://gto.moscow.sport">https://gto.moscow.sport</a></p> <p>Спортивная Россия <a href="https://www.infosport.ru">https://www.infosport.ru</a></p> <p>Спорт в школе и здоровье детей <a href="https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5">https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5</a></p> <p>Спорт, физическая культура <a href="https://sportyfi.ru">https://sportyfi.ru</a></p>	
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м	1
3.	Стартовый контроль	1
4.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м	2

5.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м	1
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места	2
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут	1
8.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости	1
9.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1
10.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств	1
11.	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг	1
12.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости	1
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1
14.	Эстафеты	1
15.	Эстафеты	2
16.	Промежуточный контроль	1
17.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	1
18.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости	1
19.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития	2

	гибкости	
20.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м	1
21.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут	2
22.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места	1
23.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут	2
24.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность	2
25.	Итоговый контроль	1
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО	1
27.	Обобщающее занятие	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>