

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г.БРАТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №2»

РЕКОМЕНДОВАНО

внутренним экспертным
советом МБОУ «Лицей
№2» от «23» мая 2022 г.

протокол № 3

Председатель _____

/Н.А. Кучменко/

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБОУ
«Лицей № 2» от «31» августа
2022г.

№ 199/10

Директор МБОУ Лицей №2»

_____ /Ю.М. Кулешова /

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

Направление: спортивно-оздоровительное

Разработал: Хохлов Андрей Сергеевич,
учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории.

Братск, 2022г.

СОГЛАСОВАНО

от «__» _____ 2022г.

Зам. директора _____
/ _____ /

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне» для 10,11 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г., №1897 (с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г., № 413) и направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Лицей № 2» .

Цель курса внеурочной деятельности - внедрить комплекс ГТО в систему физического воспитания школьников, повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма

Задачи курса внеурочной деятельности:

1. Создание положительного отношения учащихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
2. Углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
3. Развитие основных физических качеств;
4. Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний.

План внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 2» предусматривает на изучение «ГТО» всего 34 часов, из них:

В 10 классе 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

В 11 классе 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «ГТО»

ФГОС ООО

Параллель	Метапредметные	Личностные
10 класс 11 класс	<p><i>Регулятивные УУД</i></p> <p>умение оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;</p> <p>умение сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><i>Познавательные УУД</i></p> <p>умение определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.</p> <p><i>Коммуникативные УУД</i></p> <p>умение принимать позицию собеседника, понимая позицию другого его мнение (точку зрения);</p> <p>умение строить позитивные отношения в процессе учебной деятельности</p>	<p>Ценностное отношение к жизни, своему здоровью;</p> <p>Мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом</p>

№	Наименование раздела	Наименование темы
1	Основы знаний	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации
		Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Бег 60м
		Бег на 2000 (3000) м
		Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
		Прыжок в длину с разбега
		Прыжок в длину с места
		Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.
		Метание мяча 150 гр на дальность
		Бег на лыжах
		Плавание 50 м
Стрельба из пневматической винтовки		
3	Спортивные мероприятия	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе

Тематическое планирование

ФГОС ООО

№	Наименование темы	Количество часов, отводимых на освоение темы	Форма проведения
10 класс			
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Практикум
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Практикум
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Практикум
4	Бег 2000-2500м в сочетании сдыханием.	1	Практикум
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	Зачёт
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	Практикум
7	Бег на 30-60м в сочетании сдыханием.	1	Практикум
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Практикум
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1	Практикум
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1	Практикум
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	Практикум
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	Практикум
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	Практикум
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	Практикум
15	Метание в полной координации на дальность.	1	Практикум
16	Сдача контрольного норматива.	1	Зачёт
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	Практикум
18	Работа попеременным ходом с палками	1	Практикум
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	1	Практикум
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1	Практикум

21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	Практикум
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1	Практикум
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	Практикум
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	Практикум
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Практикум
26	Прыжок в длину - одинарный, тройной.	1	Практикум
27	Прыжок в длину с места на результат.	1	Практикум
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	Практикум
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Практикум
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Практикум
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	Практикум
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Практикум
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	Практикум
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1	Тест.
11 класс			
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Практикум
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Практикум
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Практикум
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	Практикум
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	Зачёт
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	Практикум
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	Практикум

8	Интервальная тренировка -чередование скорости бега.	1	Практикум
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1	Практикум
10	Бег на короткие дистанции нарезультат.	1	Практикум
11	Обучение финальному усилию вметании с места.	1	Практикум
12	Обучение разбегу в метании малогомяча.	1	Практикум
13	Метание с разбега в горизонтальнуюцель.	1	Практикум
14	Метание с разбега в вертикальнуюцель.	1	Практикум
15	Метание в полной координации надальность.	1	Практикум
16	Сдача контрольного норматива.	1	Зачёт
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	Практикум
18	Работа попеременным ходом с палками	1	Практикум
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	1	Практикум
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1	Практикум
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	Практикум
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1	Практикум
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	Практикум
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	Практикум
25	Прыжки через скамейку в длину ивысоту.	1	Практикум
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	Практикум
27	Прыжок в длину с места на результат.	1	Практикум
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	Практикум
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Практикум
30	Упражнения на развитие гибкости сиспользованием собственной	1	Практикум

	силы.		
31	Упражнения на развитие гибкости спомощью эспандера или амортизатора.	1	Практикум
32	Упражнения на развитие гибкости наснарядах.	1	Практикум
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	Практикум
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1	Тест.

Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов

Педагогический контроль проводится в начале и в конце учебного года:

в начале года - в форме тестирования двигательной подготовленности по нормам комплекса ГТО;

в конце года – сдача нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Приложение № 1.

Нормативы

Список литературы

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

**Нормы ГТО для школьников 16-17 лет (5 степень)
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
2	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
3	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
1	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11

3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
	Челночный бег 3x10м (секунд)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
1	Прыжок в длину с разбега (см)	440	385	375	345	300	285
2	или прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	50	40	36	44	36	33

	(кол-во раз за 1 мин)						
1	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	35	29	27	-	-	-
2	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	20	16	13
1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	-	-	-	17:00	19:00	20:00
2	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	24:00	26:10	27:30	-	-	-
3	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:30	18:00	19:00
4	или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек)	23:30	25:30	26:30	-	-	-
1	Плавание на 50м (мин:сек)	0:50	1:05	1:15	1:02	1:18	1:28
2	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18

3	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
4	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					