

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №11»

Приложение к Основной  
образовательной программе

**Программа курса внеурочной деятельности**

**«Комплекс ГТО V ступень»**

*Спортивно-оздоровительное направление*

**10-11 класс**

Автор-составитель программы  
Симонова Елена Евгеньевна,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

**2023/2024 уч. год**

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1 Общая характеристика программы**

Программа курса внеурочной деятельности «Комплекс ГТО V ступень» по направлению физическая культура предназначена для учащихся 10-11 классов МБОУ «Гимназия №11».

Программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта.

Программа курса внеурочной деятельности является предметной. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием нормативов ГТО.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов 34. На реализацию курса отводится 1 час в неделю. В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

Комплекс ГТО включает в себя большинство разделов школьной программы. Подготовка учащихся к сдаче нормативов комплекса ГТО является одним из приоритетных видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

В основе данной программы – нормативы комплекса ГТО для V ступени (16-17 лет).

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – формирование физической культуры воспитанников, стимулирование, мотивация и подготовка учащихся к сдаче нормативов комплекса ГТО.

**Для реализации данной цели необходимо решить следующие задачи:**

- Совершенствовать физические навыки учащихся и использовать их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;
  - формировать навыки и умения для сдачи нормативов комплекса ГТО.

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Программа курса внеурочной деятельности направлена на достижение следующих образовательных результатов:

**А) личностные результаты:**

- учащиеся владеют знаниями по истории движения ГТО, понимают целесообразность этого движения, стремятся стать его участниками;
- готовность к совершенствованию своих физических качеств, саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»;
- учащиеся проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- у учащихся сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Б) Метапредметные результаты:**

- 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.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Рабочая программа кружка «Комплекс ГТО» рассчитана на 34 часа в год.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся согласно нормативов комплекса ГТО, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». При этом большое внимание уделяется технике выполнения упражнений и специальной физической подготовке учащегося.

Содержание разделов теоретической, технической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Исходя из степени готовности занимающихся, распределяется учебный материал.

#### **4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

##### ***Теоретическая подготовка***

1. Что такое «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
2. Для чего мы сдаем нормативы комплекса ГТО.
3. Техника выполнения силовых упражнений.
4. Тактическая подготовка.
5. Регистрация на сайте gto.ru.
6. Нормативы III ступени комплекса ГТО.

##### ***Физическая подготовка***

##### **1. Общая физическая подготовка.**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

##### **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений .
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости .
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств .

##### ***Техническая подготовка***

1. Бег на длинные дистанции (2-3 км).
2. Бег на короткие дистанции (100м).
3. Челночный бег (3x10м).
4. Прыжок в длину с места, разбега.
5. Метание мяча весом 700 гр.
6. Подтягивания из виса (10-13 раз)
7. Рывок гири 16 кг (25-25 раз)
8. Отжимания (20-30 раз)

9. Гибкость ( наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье +8-16 см от уровня скамьи)
10. Пресс (40-50 раз в мин)
11. Проверка туристских навыков.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| Учебно-практическое оборудование |                             |    |  |
|----------------------------------|-----------------------------|----|--|
| 1                                | Стенка гимнастическая       | 6  |  |
| 2                                | Перекладина гимнастическая  | 8  |  |
| 3                                | Скамейка гимнастическая     | 7  |  |
| 4                                | Гантели наборные            | 4  |  |
| 5                                | Коврик гимнастический       | 4  |  |
| 6                                | Маты гимнастические         | 10 |  |
| 7                                | Мяч малый (теннисный)       | 20 |  |
| 8                                | Скакалка гимнастическая     | 8  |  |
| 9                                | Палка гимнастическая        | 25 |  |
| 10                               | Планка для прыжков в высоту | 8  |  |
| 11                               | Стойки для прыжков в высоту | 6  |  |
| Средства доврачебной помощи      |                             |    |  |
| 17                               | Аптечка медицинская         | 1  |  |

## Литература

1. Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 498303153163862419047617439719797899236556763148

Владелец Моисеева Наталья Анатольевна

Действителен с 10.04.2023 по 09.04.2024