

**Комитет образования
Администрации Балаковского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 26»**

«Согласовано»

**Заместитель директора по ВР
_____ Петрова Е.А.**

«Утверждено»

**Директор МАОУ СОШ № 26
_____ Адылов Т.Х.**

Приказ № 375 от 30.08.2024г.

**Рабочая программа
по внеурочной занятости
кружка
«НАВСТРЕЧУ ГТО»
рук – Воробьева И.В.**

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. в разделе V о создании новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 35 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 6 ч в неделю. В связи с наблюдающейся в настоящее время недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными стандартами на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи. На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса. Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО. ГТО - это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Комплекс ГТО, утвержденный в 1939 году, сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране. При разработке 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 самореализации, самовоспитания, саморазвития. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования родителей, учащихся.

Программа «Вперед к ГТО» для учащихся 10 классов разработана на основе: Федерального закона № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2016-2017 года «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2007г.; Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва); СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189); Указа президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» от 24.03. 2014 г. № 172.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах: а) добровольность и доступность; б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность; в) обязательность медицинского контроля.

Программа разработана с учетом следующих принципов: - принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса; -

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. - Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в выполнении нормативов и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в выполнении нормативов ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Сроки реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения: 34 часа, 1 раза в неделю.

Формы обучения

Обучение осуществляется в очной форме.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель: развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создание 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;

- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с развивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- формирование школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Содержательное обеспечение разделов программы

Содержание раздела программы	Формы организации	Виды деятельности
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
Легкая атлетика Бег на 2и 3 км Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Бег, легкая атлетика
Бег на 100 метров Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м. Бег на короткие дистанции на результат.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Бег, легкая атлетика
Метание гранаты на дальность Обучение финальному усилию в метании с места. Обучение разбегу в метании малого мяча. Метание с разбега в горизонтальную цель. Метание с разбега в вертикальную цель. Метание в полной координации на дальность. Сдача контрольного норматива.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Бег, легкая атлетика
Лыжи. Бег на лыжах. Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. Работа попеременным ходом с палками. Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 3-5 км. Работа рук и ног коньковым ходом. Коньковый ход с палками по учебному кругу.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Лыжи

Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива.		
Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Прыжки через скамейку в длину и высоту.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Легкая атлетика
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину – одинарный, тройной. Прыжок в длину с места на результат.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Легкая атлетика
Гимнастика. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения на развитие гибкости с отягощением. Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. Упражнения на развитие гибкости на снарядах. Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Гимнастика
Контрольные нормативы Контрольные нормативы по ГТО.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Итоговые нормативы.

**Тематическое планирование
10 а класс**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	Дата
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей			
Бег на 2и 3 км		5	
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	05.09
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	12.09
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	19.09
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	26.09

5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	03.10
Бег на 100 метров		5	
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	10.10
7	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	1	17.10
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	24.10
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.	1	07.11
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1	14.11
Метание гранаты на дальность		6	
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	21.11
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	28.11
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	05.12
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	12.12
15	Метание в полной координации на дальность.	1	19.12
16	Сдача контрольного норматива.	1	26.12
Бег на лыжах, плавание, стрельба из пневматической винтовки.		6	
17	Освоение правил норматива комплекса ГТО. Плавание 50м.	1	16.01
18	Освоение правил норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км	1	23.01
19	Ознакомление с правилами выполнения норматива Стрельба из пневматической винтовки.	1	30.01
20	Освоение правил норматива комплекса ГТО. Плавание 50м.	1	06.02
21	Освоение правил норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 5 км	1	13.02
22	Ознакомление с правилами выполнения норматива Стрельба из пневматической винтовки.	1	20.02
Прыжок в длину с разбега		3	
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	27.02
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	06.03

25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	13.03
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		2	
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	20.03
27	Прыжок в длину с места на результат.	1	27.03
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		6	
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	03.04
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	10.04
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	17.04
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	24.04
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	08.05
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	15.05
Контрольные нормативы		1	
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1	22.05

Нормативы ГТО 5 ступень 16-17 лет

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики		девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 100 м (с)	14,3	13,8	17,6	16,3
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	8,50 Без учета времени	7,50 Без учета времени	11,20 Без учета времени	9,50 Без учета времени

3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,50 210	3,80 230	3,00 170	3,50 185
4	Метание мяча 150г (м)	29	36	19	24
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	13	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	10	16
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 3 км (мин,с) Лыжные гонки 5 км (мин,с)	14,00 Без учета времени	13,00 Без учета времени	14,30 Без учета времени	14,00 Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,56	Без учета времени	1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки)	55	65	52	62