

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 26**

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
учителей

эстетических дисциплин
Протокол № 4
от 29/05/23 года

Руководитель МО

Курамшина Е.Ю.

СОГЛАСОВАНА
на заседании МС
МАОУ СОШ № 26

Протокол № 9
от 31/05/23 года

Председатель МС

Британ И.П.

УТВЕРЖДЕНА
к применению приказом
директора МАОУ СОШ № 26

Приказ № 157
от 13/06/23 г.

Директор МАОУ СОШ № 26

Чаплыгин А.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса по выбору «ГТО»

10 класс

на 2023 – 2024 учебный год

**Составители: учитель по физической культуре
Тацких В.В.**

Калининград

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.

Но прежде всего комплекс ГТО нацелен на пропаганду здорового образа жизни и создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом, на улучшение самочувствия, и улучшение будущего. Это возможность испытать свои физические, моральные силы. Это способ воспитать в себе стремление к достижению высокого результата.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы – это поддержание здоровой нации. В данное время здоровье и здоровый образ жизни занимает первостепенное значение в жизни каждого человека, но даже несмотря на это сейчас очень трудно встретить абсолютно здорового человека.

Особенно ярко отражается эта статистика среди школьников, здоровье которых в большинстве случаев оставляет желать лучшего. Причинами отклонений в состоянии здоровья школьников являются малоподвижный образ жизни и накопление отрицательных эмоций. Данная программа направлена на то, чтобы решить эту обостряющуюся проблему.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

ВФСК ГТО – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

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, что является 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.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Программа «ГТО» для обучающихся 10 класса направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

Практическая значимость образовательной программы

В процессе освоения программы у обучающихся будет развиваться физическая сила и способности.

Результатами станут:

- создание положительного отношения 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 качеств;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося. Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основной принцип работы – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативных требованиях) показателях.

В связи с этим для групп базового уровня ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости. В группе базового уровня основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Отличительные особенности программы

Программа «ГТО» 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.

Цель программы

Цель общеразвивающей программы: формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Задачи программы

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера

Развивающие:

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу).

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 34 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу – 1 час. Занятия проводятся – 1 раз в неделю

Основные методы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО. Для этой цели используются: рассказ, показ, замечание, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом на сайте <https://gto.ru/> в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, соревновательный.

Планируемые результаты

Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- 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.

По истечении срока обучения по программе «ГТО», получив знания и навыки, учащиеся имеют возможность реализовать свои умения в успешной сдаче норм ГТО.

Личностные:

- отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности,

- включают в себя сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры – позитивную самооценку своих физических возможностей.

Обучающиеся, занимающиеся по данной программе, участвуют в районных, городских соревнованиях, в спортивных мероприятиях школы, что безусловно помогает в достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенстве, а также будит инициативу, стремление к самосовершенствованию.

Метапредметные:

- 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;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в секционной деятельности;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и

разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Ученик будет знать: что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации; понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

Конечным результатом освоения программы будет:

- владение техникой бега на 60 м.;

- прыжки в длину с разбега и в длину с места;

- подтягивание, отжимание;

- бег на 1, 2 и на 3 км.;

- метание мяча (снаряда).

Механизм оценивания образовательных результатов

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения обучающимися программы:

Входной контроль – проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка (сентябрь).

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года (декабрь). Промежуточный контроль в форме сдачи контрольных нормативов.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка (май). Итоговый контроль в форме сдачи нормативов ГТО.

Оценивание результатов проводится разными способами: наблюдение; тестирование; мониторинг; личные результаты обучающихся при сдаче норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия. (обеспечение)

Учебно-практическое оборудование:

маты гимнастические, гимнастическая стенка, перекладины навесные универсальные, рулетки измерительные, лента финишная, флажки разметочные с опорой, стартовые; комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), теннисные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, набивные мячи, секундомер, гимнастические коврики.

Учебно-методическое обеспечение:

- Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». - Белгород: БелГУ, 2021

- Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской

Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014.

- Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).

Оценочные и методические материалы

Оценивание результатов проводится разными способами: наблюдение; тестирование; мониторинг; личные результаты обучающихся при сдаче норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

Методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических материалов: обучающие видеоролики; информационные материалы на сайте <https://gto.ru/>.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

(34 часа, 1 час в неделю)

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

Раздел 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации

Теория: Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) с 4-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Раздел 3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО

Теория: Понятие – физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

Раздел 4. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО

Практика

1. Бег на 60 (100) м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м)

2. Бег на 1, 2 (3) км. Повторный бег на 200 м (время пробега дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2-3 кг для развития силы мышц.

4. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки).

Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.



Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.

Пружинящие наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руки

7. Прыжок в длину с разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см. (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10-12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15-20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

9. Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

10. Метание мяча (снаряда) на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой вперед-вниз-назад). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Раздел 5. Зачет по сдаче норм ВФСК

Практика: Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами

Раздел 6. Заключительное занятие (итоги года)

Теория: Подведение итогов за учебный год.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1
2.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	6	2	4
3.	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	12	2	10
4.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО	8	1	7
5.	Зачет по сдаче норм ВФСК	4	-	4

6.	Заключительное занятие (итоги года)	2	1	-
Итого:		34	7	26

Поурочное планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие, техника безопасности. Ознакомления с нормами ГТО	1
2.	Ознакомление с техникой выполнения испытаний	1
5.	Входной контроль (тестирование)	1
6	Разминка. Спец. Беговые упр. Стартовый разбег 5-7 шагов	1
7	Разминка. Стартовый разбег 5-7 шагов. Бег 30 м	1
8	Разминка. Бег 60 м. Спец. Прыжковые упражнения	1
9	Разминка. Спец. Прыжковые упр. Прыжок в длину с места. Отталкивание	1
10.	Разминка. Спец. Прыжковые упр. Освоение техники прыжка в длину с разбега	1
11.	Разминка. Прыжок с разбега с 5-7 шагов. Отталкивание	1
12.	Разминка. Прыжок с разбега с 5-7 шагов. Правила приземления	1
13	Подтягивания. Мальчики – из виса на высокой перекладине. Девочки – из виса лежа на низкой перекладине	1
14	Разминка. Упражнения с гантелями весом 2-3 кг для развития силы мышц	1
15.	Разминка. Подтягивание в быстром темпе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)	1
16.	Разминка. Зачет: Подтягивания	1
17.	Разминка. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1
18.	Разминка. Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки	1
19	Разминка. Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	1
20	Разминка. Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплен	1
21	Разминка. Зачет: Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	1
22	Разминка. Бег на 1, 2 (3) км	1
23	Разминка. Равномерный бег 30 мин. Спортивные, подвижные игры	1
24.	Разминка. Равномерный бег 30 мин. Спортивные, подвижные игры	1
25.	Разминка. Бег по пересеченной местности 30 мин. Спортивные, подвижные игры	1
26.	Разминка. Зачет: 1 км	1
27.	Разминка. Зачет: 2 км	1
28.	Разминка. Зачет: 3 км	1
29.	ОРУ на силу.	1
30.	Ору с грифом, штангой. Рывок гири	1
31.	Закрепление выполнения всех испытаний на практики и теории	1
32	Закрепление выполнения всех испытаний на практики и теории	1
33	Сдача контрольных нормативов	1
34	Заключительное занятие. Итоги года	1



Список литературы

Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006.

Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014.

Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).

Интернет-ресурсы: www.gto.ru