

*Приложение к основной образовательной программе  
среднего общего образования МОБУ «Лицей №7»*

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Управление образования администрации города Минусинска**

**МОБУ «Лицей №7»**

РАССМОТРЕНО


Педагогическим  
советом МОБУ "Лицей  
№7"

  
Сергушкина В.Ю.

Протокол №44 от «30»  
август 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

  
Дорогова Н.Н.  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
Сергушкина В.Ю.  
Приказ № 01-30-139  
от «30» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

Спортивный кружок «Сдам ГТО»

спортивно-оздоровительное направление

*уровень среднего общего образования*

Срок освоения программы: 2 лет (10 - 11 класс)

Составители: Мелконян И.Э., Зайферт О.А.,  
Асташова Е.Л., Воронько Ю.Ю., учителя  
физической культуры

**Минусинск 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности предназначена обучающимся 10-11 классов. В соответствии с Планом внеурочной деятельности МОБУ «Лицей №7» на реализацию настоящей программы выделен 1 ч в неделю (34 часа в год). Программа носит линейный характер.

*Актуальность.*

В данное время здоровье и здоровый образ жизни занимает первостепенное значение в жизни каждого человека и сдача нормативов ГТО учениками выпускных классов особо актуальна, но даже несмотря на это сейчас очень редко встречаешь ученика, который без специальной подготовки может сдать нормативы ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак отличия. Существование такого парадокса вызывает огромное количество обсуждений, которые, в свою очередь, ведут к возникновению разных решений с целью его ликвидации, одним из которых является введение во внеурочную деятельности ученика занятия «Сдам ГТО». ВФСК ГТО направлен на то, чтобы решить эту обостряющуюся проблему. Преимущества спортивных занятий в программы «Сдам ГТО» состоят в том, что здесь могут заниматься все желающие, независимо от своих начальных спортивных данных.

Так же получение золотого знака отличия ГТО поможет выпускнику получить дополнительные баллы при поступлении в ВУЗы страны, что не может не мотивировать к подготовке и успешному прохождению испытаний.

*Цели программы:*

- формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.
- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

*Задачи программы:*

**Образовательные**

- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Привитие интереса к систематическим занятиям фитнесом;

- Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием мускулатуры тела;
- Овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в атлетической гимнастике;
- Освоение программы атлетической гимнастики;
- Участие в показательных выступлениях по атлетической гимнастике;

### **Развивающие**

- Развивать координацию, силу и гибкость.
- Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

### **Воспитательные**

- Воспитывать трудолюбие и волевые качества.
- Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.
- Формировать потребность к самогигиене.

Для выполнения поставленных программой задач предусмотрены следующие основные **виды занятий**:

- занятия в тренажерном зале;

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Раздел 1. Основы знаний (в процессе обучения)**

**Вводное занятие** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

### **Занятие образовательно-познавательной направленности**

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

## **Занятия образовательно-познавательной направленности**

Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей**

**Бег на 100 метров(5 ч)** Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м. с последующим переходом на свободный бег. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (бег наперегонки). Бег на результат 100 м.

**Бег на 2и 3 км.(5ч)** Повторный бег на 100 м. (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. –бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. – бег 400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 минуты (ЧСС 150-160 уд./мин).

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.(6ч)** Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Упражнения на гибкость.

**Прыжок в длину с разбега(3ч).** Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190-210, 250 см от места отталкивания.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.(2ч)** Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

**Метание гранаты на дальность.(6ч)** Имитация метания и метание гранаты способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов.

**Бег на лыжах.(6ч).** Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах- дистанция 100 м. (45-50с). Передвижение на лыжах до 3-5 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

Коньковый ход.

### **Контрольные нормативы по ГТО.(1ч)**

Реализация внеурочной деятельности дает возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.

**Форма организации работы:** фронтальная, групповая, станционная, индивидуальный метод.

**Методы обучения:** словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и по частям).

**Подход:** системно — деятельностный.

**Формы и методы контроля:** текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий (испытания (тесты)).

### **V СТУПЕНЬ — Нормы ГТО** (юноши и девушки 10 — 11 классов, 16 — 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
1.	Бег на 30 м (сек.)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (сек.)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин.сек)	—	—	—	12.00	11.20	9.50
	или на 3 км (мин.сек)	15.00	14.30	12.40	—	—	—
3.	Подтягивание из виса	9	11	14	—	—	—

	на высокой перекладине (кол-во раз)						
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	—	—	—	11	13	19
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	—	—	—
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин.сек)	—	—	—	20.00	19.00	17.00
	или бег на лыжах на 5 км (мин.сек)	27.30	26.10	24.00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	—	—	—	19.00	18.00	16.30

	или кросс на 5 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	26.30	25.30	23.30	—	—	—
10.	Плавание на 50 м (мин.сек)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### Личностные результаты

В соответствии с системно-деятельностным подходом в структуре личностных результатов освоения предмета «Химия» на уровне среднего общего образования выделены следующие составляющие: осознание обучающимися российской гражданской идентичности; готовность к саморазвитию,

самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению; готовность и способность обучающихся руководствоваться принятыми в обществе правилами и нормами поведения; наличие правосознания, экологической культуры; способность ставить цели и строить жизненные планы.

Личностные результаты освоения предмета «Химия» отражают сформированность опыта познавательной и практической деятельности обучающихся в процессе реализации образовательной деятельности.

Личностные результаты освоения предмета «Химия» отражают сформированность опыта познавательной и практической деятельности обучающихся в процессе реализации образовательной деятельности, в том числе в части:

### **1) гражданского воспитания:**

осознания обучающимися своих конституционных прав и обязанностей, уважения к закону и правопорядку;

представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе;

готовности к совместной творческой деятельности при создании учебных проектов, решении учебных и познавательных задач, выполнении химических экспериментов;

способности понимать и принимать мотивы, намерения, логику и аргументы других при анализе различных видов учебной деятельности;

### **2) патриотического воспитания:**

ценностного отношения к историческому и научному наследию отечественной химии;

уважения к процессу творчества в области теории и практического приложения химии, осознания того, что данные науки есть результат длительных наблюдений, кропотливых экспериментальных поисков, постоянного труда учёных и практиков;

интереса и познавательных мотивов в получении и последующем анализе информации о передовых достижениях современной отечественной химии;

### **3) духовно-нравственного воспитания:**

нравственного сознания, этического поведения;



способности оценивать ситуации, связанные с химическими явлениями, и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиций нравственных и правовых норм и с учётом осознания последствий поступков;

#### **4) формирования культуры здоровья:**

понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, необходимости ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью;

соблюдения правил безопасного обращения с веществами в быту, повседневной жизни, в трудовой деятельности;

понимания ценности правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

осознания последствий и неприятия вредных привычек (употребления алкоголя, наркотиков, курения);

#### **5) трудового воспитания:**

коммуникативной компетентности в учебно-исследовательской деятельности, общественно полезной, творческой и других видах деятельности;

установки на активное участие в решении практических задач социальной направленности (в рамках своего класса, школы);

интереса к практическому изучению профессий различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний по химии;

уважения к труду, людям труда и результатам трудовой деятельности;

готовности к осознанному выбору индивидуальной траектории образования, будущей профессии и реализации собственных жизненных планов с учётом личностных интересов, способностей к химии, интересов и потребностей общества;

#### **б) экологического воспитания:**

экологически целесообразного отношения к природе как источнику существования жизни на Земле;

понимания глобального характера экологических проблем, влияния экономических процессов на состояние природной и социальной среды;

осознания необходимости использования достижений химии для решения вопросов рационального природопользования;

активного неприятия действий, приносящих вред окружающей природной среде, умения прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий и предотвращать их;

наличия развитого экологического мышления, экологической культуры, опыта деятельности экологической направленности, умения руководствоваться ими в познавательной, коммуникативной и социальной практике, способности и умения активно противостоять идеологии хемофобии;

#### **7) ценности научного познания:**

мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;

понимания специфики химии как науки, осознания её роли в формировании рационального научного мышления, создании целостного представления об окружающем мире как о единстве природы и человека, в познании природных закономерностей и решении проблем сохранения природного равновесия;

убеждённости в особой значимости химии для современной цивилизации: в её гуманистической направленности и важной роли в создании новой базы материальной культуры, в решении глобальных проблем устойчивого развития человечества – сырьевой, энергетической, пищевой и экологической безопасности, в развитии медицины, обеспечении условий успешного труда и экологически комфортной жизни каждого члена общества;

естественно-научной грамотности: понимания сущности методов познания, используемых в естественных науках, способности использовать получаемые знания для анализа и объяснения явлений окружающего мира и происходящих в нём изменений, умения делать обоснованные заключения на основе научных фактов и имеющихся данных с целью получения достоверных выводов;

способности самостоятельно использовать химические знания для решения проблем в реальных жизненных ситуациях;

интереса к познанию, исследовательской деятельности;

готовности и способности к непрерывному образованию и самообразованию, к активному получению новых знаний по химии в соответствии с жизненными потребностями;

интереса к особенностям труда в различных сферах профессиональной деятельности.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения программы по химии на уровне среднего общего образования включают:

значимые для формирования мировоззрения обучающихся междисциплинарные (межпредметные) общенаучные понятия, отражающие целостность научной картины мира и специфику методов познания, используемых в естественных науках (материя, вещество, энергия, явление, процесс, система, научный факт, принцип, гипотеза, закономерность, закон, теория, исследование, наблюдение, измерение, эксперимент и другие);

универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), обеспечивающие формирование функциональной грамотности и социальной компетенции обучающихся;

способность обучающихся использовать освоенные междисциплинарные, мировоззренческие знания и универсальные учебные действия в познавательной и социальной практике.

Метапредметные результаты отражают овладение универсальными учебными познавательными, коммуникативными и регулятивными действиями.

### ***Предметные результаты:***

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические

нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;

- 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.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

№	Тема	Количество часов
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м — работа рук, ног, корпуса.	1
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1
8	Интервальная тренировка — чередование скорости бега.	1
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1
12	Обучение разбегу в метании гранаты.	1
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1
15	Метание в полной координации на дальность.	1
16	Сдача контрольного норматива.	1
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1
18	Работа попеременным ходом с палками	1
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 3-5 км	1
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1
27	Прыжок в длину с места на результат.	1
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1

29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

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

21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1
27	Прыжок в длину с места на результат.	1
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1
33	Контрольные нормативы по ГТО.	1