

Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная  
школа №484 Московского района Санкт-Петербурга

«Утверждаю»

Директор Ефимова М.Ю.

Приказ от 29.08.2024 № 344-оу

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Подготовка к сдаче ВФСК ГТО»

(Приложение 1 к ОП СОО в соответствии с ФОП и ФГОС 2021)

Санкт-Петербург

2024 г.

## **Пояснительная записка.**

### **Цель:**

формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

### **Задачи курса:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Место курса в плане внеурочной деятельности**

На курс в 10 и 11 классах отводится по 1 часу в неделю, всего по 34 часа в год.

**Воспитательный потенциал курса** реализуется в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности

### **Планируемые результаты изучения курса «Подготовка к ВФСК ГТО» в 10-11 классе:**

#### **Личностные результаты**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений,

активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Метапредметные:**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать

последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **Предметные результаты:**

К концу обучения в 6 классе обучающиеся научатся:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### **Содержание программы**

**Инструктаж по ТБ при занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке, на стадионе**

##### **1. Обязательные испытания (тесты). Бег 30 м, 60 м, 100 м**

Техника бега на короткие дистанции: положение на старте, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш.

**. Обязательные испытания (тесты). Бег 2000 м. и 3000 м.**

Техника бега на длинные дистанции: тренировка общей выносливости, интервальный бег для развития скоростно-силовой выносливости, бег в соревновательном режиме.

**Обязательные испытания (тесты). Испытания силы: подтягивания и сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.**

Увеличение силы, наращивание мышечной массы, похудение.

**Обязательные испытания (тесты). Тест на гибкость.**

Тесты на развитие гибкости: подвижность плечевого сустава, подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины, подвижность коленного сустава, подвижность позвоночного столба

**5. Испытания (тесты) по выбору. «Челночный бег».**

Выполнение упражнения «велосипед» в статичном положении, симбиоз прыжков с ноги на ногу со спринтерским бегом на короткие дистанции, бег на прямых ногах с приземлением на пятку и постановку стопы «плашмя», прыжки вперед и назад из выпада, выпрыгивания с подскоком.

**6. Испытания (тесты) по выбору. Прыжки в длину.**

Приседания с собственным весом, выпрыгивания из полуприседа с весом в руках, прыжок из глубины с прыжком через барьер.

**7. Испытания (тесты) по выбору. Метание.**

Отведение снаряда в ходьбе, отведение снаряда в медленном беге, ускорение на отрезках до 30 м с несением снаряда у плеча, ускорение на отрезках до 30 м с попаданием ногой на контрольную отметку.

**8. Испытания (тесты) по выбору. Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

Скручивания, ситап, подтягивание коленей к груди на турнике, косые скручивания, подъем прямых ног лежа, планка, комбинированные скручивания, складка, в упоре лежа, подъемы прямых ног в висе на турнике, бег в упоре лежа.

**9. Испытания (тесты) по выбору. Стрельба из пневматической винтовки.**

Основы техники прицеливания, определение СТП, корректировка стрельбы, дыхательные упражнения.

**Формы проведения занятий:**

Тематические беседы, выполнение нормативов, участие в спортивных турнирах, фестивалях, практические занятия «на местности».

**Тематическое планирование занятий**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>ЭОР и ЦОР</b>
1	Вводный инструктаж по ТБ при занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке, на стадионе. Обязательные испытания (тесты). Бег 30 м, 60 м, 100 м	1	<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
2	Обязательные испытания (тесты). Бег 30 м, 60 м, 100 м	1	
3	Обязательные испытания (тесты). Бег 30 м, 60 м, 100 м	1	
4	Обязательные испытания (тесты). Бег 30 м, 60 м, 100 м	1	
5	Обязательные испытания (тесты). Бег 2000 м и 3000 м.	1	
6	Обязательные испытания (тесты). Бег 2000 м и 3000 м.	1	
7	Обязательные испытания (тесты). Бег 2000 м и 3000 м.	1	

8	Обязательные испытания (тесты). Бег 2000 м и 3000 м.	1	
9	Обязательные испытания (тесты). Испытания силы: подтягивания и сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.	1	
10	Обязательные испытания (тесты). Испытания силы: подтягивания и сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.	1	
11	Обязательные испытания (тесты). Испытания силы: подтягивания и сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.	1	
12	Обязательные испытания (тесты). Испытания силы: подтягивания и сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.	1	
13	Обязательные испытания (тесты). Тест на гибкость.	1	
14	Обязательные испытания (тесты). Тест на гибкость.	1	
15	Обязательные испытания (тесты). Тест на гибкость.	1	
16	Испытания (тесты) по выбору. «Челночный бег».	1	
17	Испытания (тесты) по выбору. «Челночный бег».	1	
18	Испытания (тесты) по выбору. «Челночный бег».	1	
19	Испытания (тесты) по выбору. Прыжки в длину.	1	
20	Испытания (тесты) по выбору. Прыжки в длину.	1	
21	Испытания (тесты) по выбору. Прыжки в длину.	1	
22	Испытания (тесты) по выбору. Прыжки в длину.	1	
23	Испытания (тесты) по выбору. Метание.	1	
24	Испытания (тесты) по выбору. Метание.	1	
25	Испытания (тесты) по выбору. Метание.	1	
26	Испытания (тесты) по выбору. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
27	Испытания (тесты) по выбору. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	

28	Испытания (тесты) по выбору. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
29	Испытания (тесты) по выбору. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
30	Испытания (тесты) по выбору. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
31	Испытания (тесты) по выбору. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
32	Испытания (тесты) по выбору. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
33	Итоговое занятие.	1	
34	Итоговое занятие.	1	
<b>Итого</b>		<b>34</b>	