

Приложение 1

К содержательному разделу основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Поломошинская средняя общеобразовательная школа Яшкинского муниципального округа»

от «30» августа 2020 г. № 1

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления**

«Навстречу ГТО»

для 10 -11 классов

**Составитель: Плохотная Е.Г.,
учитель физической культуры**

Содержание.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» с указанием основных форм организации и видов учебной деятельности.....	5
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	7

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»:

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «Навстречу ГТО», являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

- 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.
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования

и регуляции своей деятельности;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» с указанием основных форм организации и видов учебной деятельности

Форма организации: лекция, тренировка, соревнования.

Виды деятельности: подвижные игры, командные школьные спортивные соревнования среди обучающихся одной параллели и команд-победителей из разных параллелей, беседы, связанные с пропагандой здорового образа жизни, спартакиады, походы, экскурсии, Дни здоровья.

Содержание ВД «Навстречу ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

10 класс.

Теория ВФСК «ГТО».

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30-100 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания гранаты на дальность.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 7 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 4 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 60 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-3 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат, шпагат.

Соревнования: Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО.

11 класс

Теория ВФСК «ГТО».

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие

дистанции (30-100 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания гранаты на дальность.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 14 минут, бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 5 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 60 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Соревнования Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение темы.

10 класс

№ п/п		Кол-во часов	Дата
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	
2-3.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 100 м.	2	
4.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Метание гранаты на дальность.	2	
5.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание гранаты на дальность.	1	
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание гранаты на дальность. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
8.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
9.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	
10.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 3 кг.	1	
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
12.	Бег в равномерном темпе до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	2	
16.	Промежуточный контроль.	1	
17.	Эстафеты на лыжах.	1	
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	

19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км	3	
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в вертикальную цель с 8 м.	1	
21.	Бег в равномерном темпе до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель с 8 м. Прыжки на скакалке до 4 минут.	2	
24.	Бег в равномерном темпе. Бег с ускорением от 30 до 100 м. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность.	4	
Итого		34	

11 класс

№ п/п		Кол-во часов	Дата
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 100 м. Эстафетный бег.	1	
2-3.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 100 м.	2	
4.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег.	2	
5.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в вертикальную цель с 8 м.	1	
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель с 8 м. Прыжки на скакалке до 5 минут.	2	
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
8.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
9.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	
10.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища за 1 минуту, поднимание	1	

	ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 3-5 кг.		
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
12.	Организация и планирование самостоятельных занятий физических качеств. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	
15-16.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.	3	
17.	Эстафеты на лыжах.	1	
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	3	
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в вертикальную цель с 8 м.	1	
21.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание гранаты. Прыжки на скакалке до 5 минут.	2	
24.	Бег с ускорением 30, 60, 100 м. Эстафетный бег. Метание гранаты.	3	
25.	Летний фестиваль ГТО	1	
	Итого	34	