Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
с. Малячкино муниципального района Шигонский Самарской области

Рассмотрена	**Проверена**	**Утверждена**
на заседании МО	заместителем	Приказом № 180/4
естественно-	директора по УВР	от 30. 08. 2019 г.
географического цикла	_____	директор школы
протокол № 1	Жулькова Е. Ю.	_____
от 27. 08. 2019 г.	30. 08. 2019 г.	Болбас Н.В.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления

«Сдам ГТО»

10 класс

2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности « Сдам ГТО » составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010 в редакции приказов Минобрнауки №1644 от 29.12.2014, №1577 от 31.12.2015), на основе ООП ООО ГБОУ СОШ с. Малячкино и авторской программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, Положением о Всероссийским физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»,

На изучение программа внеурочной деятельности «Сдам ГТО » по учебному плану школы отводится в 10 классе из расчёта 1 часа в неделю: в 10 классе — 34 часа в год,. Общее число учебных часов в год 34 часа.

1. Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности. Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Раздел 1. Основы знаний (2 ч)

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч). Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (32 ч)
Бег (7 ч). Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.
Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. Бег на результат. Сдача контрольного норматива. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.
ОФП и СФП (5ч). Вис Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.
Метание мяча и гранаты (6 ч). Обучение разбегу в метании малого мяча. Метание с разбега в горизонтальную цель. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. Метание с разбега в вертикальную цель. Метание с разбега в вертикальную цель. Метание с разбега в горизонтальную цель

Бег на лыжах (7 ч). Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.. Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. Коньковый ход с палками по учебному кругу. Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.
Сдача контрольного норматива
Прыжки (7 ч). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Прыжки через скамейку в длину и высоту. Прыжок в длину с места – одинарный, тройной. Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Сдача контрольных нормативов

Формы проведения занятий и виды деятельности

1. Однонаправленные занятия
2. Комбинированные занятия
3. Игровые занятия
4. Соревновательные занятие

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Сдам ГТО» 10 класс.1час в неделю		
№	Тема(раздел)	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Бег	7
3	ОФП и СФП	5
4	Метание мяча и гранаты.	6
5	Бег на лыжах	7
6.	Прыжки	7
	Итого	34