

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Красноборская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования «Тереньгульский район»
Ульяновской области

| | | |
|--|---|---|
| Рассмотрено На заседании МО учителей технологии, ОБЖ, ИЗО, музыки, физической культуры Протокол № _____ От _____ 2023 г. _____ С.В. Сергеев | Согласовано Заместитель директора по УВР _____ / И.А. Кох/ _____ 2023 г. | Утверждаю Директор Красноборская СОШ _____ /Р.В. Кох/ Приказ № ____ от - _____ 2023 г. |
|--|---|---|

Рабочая программа внеурочной деятельности

Наименование курса: "Сдаем ГТО"

Класс: 7

Уровень общего образования: среднее общее образование

Учитель: Сергеев Сергей Владимирович

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 34 часов в год; в неделю 1 час.

Рабочая программа составлена в соответствии с Программой воспитания МОУ Красноборская СОШ на 2023-2024 учебный год и авторской программой «Физическая культура 10 класс» В.И. Лях. Москва. Просвещение 2016 г.

Рабочую программу составил: _____ Сергеев Сергей Владимирович

с. Красноборск, 2023

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса

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:

- 0 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;

- 1 проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 2 оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 3 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;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

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;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание учебного предмета, учебного курса

Место курса в учебном плане. Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта основного общего образования и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС ООО для учащихся 10-11 класса. Программа рассчитана на 35 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Планируемые результаты:

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования.

Учебный план

Возрастная группа 10 класс

| № п/п | Разделы и темы занятий | Кол-во часов | теория | практика |
|-------------------------|--|--------------|--------|----------|
| Раздел 1. Основы знаний | | | | |
| 1 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации | 1 | 1 | |

| | | | | |
|--|--|----|---|---|
| 2 | Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке | 2 | | 2 |
| Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | | | | |
| 3 | Бег на 100 м | 2 | | 2 |
| 4 | Бег на 2 (3) км | 2 | | 2 |
| 5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) | 1 | | 2 |
| 6 | Рывок гири 16 кг (юноши) к | 2 | | 2 |
| 7 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки) | 1 | | 2 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки) | 1 | | 2 |
| 9 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке | 1 | | 2 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 2 | 1 | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 2 | 1 | 1 |
| 12 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин | 2 | | 2 |
| 13 | Метание гранаты на дальность | 2 | 1 | 1 |
| 14 | Бег на лыжах | 6 | 2 | 4 |
| 15 | Стрельба из пневматической винтовки | 3 | 1 | 2 |
| Раздел 3. Спортивные мероприятия | | | | |
| 16 | «А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!» | 1 | | 1 |
| 17 | Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы | 1 | | 2 |
| 18 | «Мы готовы к ГТО!» | 1 | | 1 |
| ИТОГО | | 34 | | |

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 (2 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 (26 ч)

Бег на 100 м (2 ч). Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80—100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.

Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м).

Бег на 2 (3) км (2 ч). Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) (1ч). Вис

на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах).

ми, одной ногой. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (2 ч).

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

Метание гранаты на дальность (1 ч). Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах (6 ч). Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. Имитация метания и передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок и с палками (на пологом склоне и по равнинной местности). Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (30—32 с — юноши, 38—40 с — девушки) с уменьшающимся интервалом отдыха. Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и

большой интенсивности в течение **30—35** мин (юноши), **20—25** мин (девушки). Бег на лыжах на результат **5** км (юноши), **3** км (девушки).

Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

Стрельба из пневматической винтовки (3 ч). Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени № 8 на кучность и на результат. Выполнение выстрелов с ограниченным временем. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени № 8 из двух положений: сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция **10** м). Стрелковые игры в тире: «Кто точнее», «Стрелковый поединок», «Турнир».

Раздел №3. Спортивные мероприятия

Проведение Общешкольных соревнований по стрельбе, в целях выявления лучшего стрелка школы; проведение спортивного праздника «А ну-ка парни!» и «А ну-ка девушки!» включение эстафет имитирующих испытания норм ГТО; «Мы готовы к ГТО!» проведение школьного этапа сдачи норм ГТО, в целях проверки готовности учащихся к испытаниям на следующем этапе.

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО

3. Тематическое планирование

| № | Темы занятий | Количество часов | Электронно – образовательные ресурсы | Форма организации деятельности обучающихся |
|----------|--|-------------------------|---|--|
| 1 | Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. | 1 | www.gto.ru | Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия |
| 2 | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. | 2 | www.gto.ru | Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 3 | Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 4 | Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 5 | Бег на результат. Сдача контрольного норматива. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 6 | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. | 1 | www.gto.ru | Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия |
| 7 | Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 8 | Интервальная тренировка - чередование скорости бега. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 9 | Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 10 | Бег на короткие дистанции на результат. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 11 | Обучение финальному усилию в метании с места. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 12 | Обучение разбегу в метании малого мяча. | 1 | www.gto.ru | Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия |
| 13 | Метание с разбега в горизонтальную цель. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 14 | Метание с разбега в вертикальную цель. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 15 | Метание в полной координации на дальность. | 1 | www.gto.ru | Образовательно- |

| | | | | |
|----|---|---|--|------------------------------|
| | | | | тренировочное |
| 16 | Сдача контрольного норматива. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 17 | Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 18 | Работа попеременным ходом с палками | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 19 | Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 20 | Работа рук и ног коньковым ходом | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 21 | Коньковый ход с палками по учебному кругу. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 22 | Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 23 | Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 24 | Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 25 | Прыжки через скамейку в длину и высоту. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 26 | Прыжок в длину – одинарный, тройной. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 27 | Прыжок в длину с места на результат. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |

| | | | | |
|----|--|---|--|------------------------------|
| | | | | Соревнование |
| 28 | Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 29 | Упражнения на развитие гибкости с отягощением. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 30 | Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 31 | Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 32 | «А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!» | 1 | www.gto.ru | Соревновательный |
| 33 | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). | 1 | www.gto.ru | Образовательно-тренировочное |
| 34 | Контрольные нормативы по ГТО. | 1 | www.gto.ru | Соревнование |