

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Далековская средняя школа имени Демуса Бориса Андреевича»
муниципального образования Черноморский район Республики Крым

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
(протокол от 31.08. 2022г.№ 1)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ А.А. Халилова
« 31 » августа 2022 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Далековская
средняя школа им. Демуса Б.А. »
_____ Л.У Арабджиева
Приказ от 31.08.2022г. № 384

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

Направление	спортивно-оздоровительное
Название	«Готов к труду и обороне»
Класс	10
Уровень общего образования	среднее общее образование
Ф.И.О. учителя	Топилин Виктор Петрович
Должность	учитель физической культуры
Количество часов в год:	34; 1 час в неделю

с.Далекое,2022

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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.

Личностные результаты, формируемые при освоении курса внеурочной деятельности:

- 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.

Регулятивные УУД:

- 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.

Познавательные УУД:

– 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.

Коммуникативные УУД:

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с 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).

Предметные результаты:

Ученик будет знать:

– Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;

– Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

Уметь:

– владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;

- владеть техникой челночного бега;
- прыгать в длину с места, через препятствия;
- бегать на длинные дистанции;
- подтягиваться, отжиматься;
- поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
- метать мяч (снаряд);
- выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- максимальный результат при сдаче норм ГТО.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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, физкультминуток, физкультпауз.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на результат, прыжки на скакалке до 3 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, поднятие туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

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

III. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
1	ГТО. Инструктаж по ТБ. Техника бега на длинные дистанции.			
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.			
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.			
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.			
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.			
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м — работа рук, ног, корпуса.			
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.			
8	Интервальная тренировка — чередование скорости бега.			
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.			
10	Бег на короткие дистанции на результат.			
11	Обучение финальному усилию в метании с места.			
12	Обучение разбегу в метании гранаты.			
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.			
14	Метание с разбега в вертикальную цель.			
15	Метание в полной координации на дальность.			
16	Сдача контрольного норматива.			
17	Равномерный бег, преодоление препятствий различным способом.			
18	Оздоровительный бег, специальные беговые упражнения			
19	Развитие выносливости, равномерный бег на 500 -1000 м			
20	Развитие силовых качеств, подтягивание, отжимание			
21	Развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег 3x10			
22	Прыжки в длину с места, спортивная игра			
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.			

24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.			
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.			
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.			
27	Прыжок в длину с места на результат.			
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.			
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.			
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.			
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.			
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.			
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).			
34	Контрольные нормативы по ГТО.			

