

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	11
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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования освоение курса внеурочной деятельности ориентировано на получение личностных, метапредметных и предметных результатов.

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;
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы знаний (в процессе занятий). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение для школьников. Виды испытаний (тестов) ГТО, нормативные требования. Возрождение ВФСК «ГТО».

Здоровый быт подростка. Двигательный режим. Закаливание воздухом. Рациональное питание и его значение. Гигиена тела. Подготовка к занятиям физической культурой. Гигиена обуви. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (34 часа)

Утренняя гимнастика. Комплекс №2 (обруч, гантели). Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. Бег на результат 60м Развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег 3х10. Тестирование беговых упражнений.

Развитие выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Интервальная тренировка — чередование скорости бега. Равномерный бег, преодоление препятствий различным способом.

Оздоровительный бег, специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, равномерный бег на 500 -1000 м. Кросс по пересеченной местности.

Метание гранаты. Обучение разбегу в метании гранаты. Метание с разбега в горизонтальную цель. Метание с разбега в вертикальную цель. Метание в полной координации на дальность.

Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения стоя Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений.

Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.

Развитие силовых качеств, подтягивание, отжимание. Развитие силы: перекладина, сгибание и разгибание рук. Тестирование силовых упражнений.

Прыжки в длину с места, прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.

Итоговый урок

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема урока, раздела	Кол-во часов
1	Здоровый быт подростка Инструктаж по ТБ.	1
2	Нормативы испытаний. Развитие выносливости – 1000 м.	1
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1
6	Утренняя гимнастика. Комплекс №2 (обруч, гантеля). Игра в футбол	1
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1
8	Интервальная тренировка — чередование скорости бега.	1
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1
10	Оздоровительный бег (3000 м), метание мяча	1
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1
12	Обучение разбегу в метании гранаты.	1
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1
15	Метание в полной координации на дальность.	1
16	Сдача контрольного норматива.	1
17	Равномерный бег, преодоление препятствий различным способом.	1
18	Оздоровительный бег, специальные беговые упражнения	1

19	Развитие выносливости, равномерный бег на 500 -1000 м	1
20	Развитие силовых качеств, подтягивание, отжимание	1
21	Развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег 3х10	1
22	Прыжки в длину с места, спортивная игра	1
23	Прыжки с места, метание гранаты. Игра в футбол	1
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1
25	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10, прыжки в длину	1
26	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Бег 60, 100 м, метание гранаты.	1
27	Упражнения для развития силы, выносливости. Сгибание и разгибание рук	1
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.Игра в баскетбол	1
29	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности (3, 5 км)	1
30	Развитие силы: перекладина, сгибание и разгибание рук, игра в б/бол	1
31	Оздоровительный бег (1000 м), челночный бег	1
32	Влияние вредных привычек Тестирование беговых упражнений	1
33	Рациональное питание. Тестирование силовых упражнений. Игра в баскетбол	1
34	Итоговый урок	1