

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1  
им. Б.Н. Куликова г. Семикаракорска»

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания  
методического совета  
от 29.08.2022 № 1

\_\_\_\_\_  
Т.А.Казаринова зам.директора по УВР

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 30.08 № 385

Директор МБОУ СОШ № 1

\_\_\_\_\_  
И.И.Ганеев



## Рабочая программа по внеурочной деятельности

Предмет: «ГТО».

Классы: 10 «А», 10 «Б»

Учитель: Капля Григорий Анатольевич.

г.Семикаракорск, 2022 год

## Раздел 1. Пояснительная записка

### *Цель курса:*

– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

### *Задачи курса:*

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

– *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– *обучение* школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры, здорового образа жизни, нормативов ГТО.

– общие представления о технике и тактике выполнения упражнений.

– Формирование интереса, потребности к дальнейшим занятиям сдачи норм ГТО.

- Умение действовать в соревновательных условиях.

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности Воспитание чувства патриотизма. знания истории Олимпийского движения и современной истории ГТО, ценностного отношения к труду и здоровью.

Рабочая программа по предмету внеурочная деятельность по ГТО для 10 класса составлена в соответствии с ФГОС ООО МБОУ СОШ № 1 на основе авторской программы курса УМК Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2014 г.

Курс « Внеурочная деятельность по ГТО» изучается в 10 классе из расчёта 1 ч в неделю.

В соответствии с базисным учебным планом данная рабочая программа рассчитана на **35 часов** в год (**1 час в неделю**, исходя из продолжительности учебного года 35 учебные недели) В 10 «А» И 10 «Б» фактически 34 часа.

## **Раздел 2. Планируемые результаты освоение учебного курса**

### **Личностные результаты**

обучающиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей что бы получить золотой значок ГТО и в дальнейшем участвовать в соревнованиях представляя свою школу и район.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях во время сдачи норм ГТО на школьном, районном и областных этапах.
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- выполнять правильно нормативы ГТО.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов упражнений ГТО, использовать их в соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями ГТО в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении упражнений ГТО;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов упражнений ГТО, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять нормативы ГТО как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами ГТО, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них разные нормативы ГТО и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития ГТО, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

### Раздел 3.Содержание учебного предмета.

	Название раздела.	Количество часов.
1	Гимнастика.	8ч.
2	Легкая атлетика	21ч.
3	Эстафеты	4ч.
4	Туристические навыки.	2ч.
5	Всего	35ч.

История ГТО.

История зарождения нормативов ГТО в СССР и в России. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу и соревнований на высоком уровне.

ГТО в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

ГТО (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура при сдаче норм ГТО.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

ГТО в жизни человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние нормативов ГТО на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий упражнениями и спортом.

Способы двигательной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий. Подготовка к занятиям по ГТО.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий тренировок по ГТО.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами ГТО.  
 Оценка эффективности занятий ГТО. Самонаблюдение и самоконтроль.  
 Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.  
 Физическое совершенствование  
 Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
 Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей культуры ГТО. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью *Гимнастика с основами акробатики*.  
 Организующие команды и приемы.  
 Акробатические упражнения и комбинации.  
 гимнастика (девочки).  
 Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  
*Легкая атлетика*. Беговые упражнения.  
 Прыжковые упражнения.  
 Метание малого мяча.  
 Общефизическая подготовка.  
*Гимнастика с основами акробатики*. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.  
*Легкая атлетика*. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
*Эстафеты ГТО*. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
*Футбол*. Развитие быстроты, силы, выносливости.

#### Раздел 4. Календарно – тематическое планирование

№	10 А	10 Б	Темы уроков	Количество часов
1	05.09.	05.09.	Основы знаний Инструктаж по технике безопасности.	1
2	12.09	12.09	Легкая атлетика Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег 60 метров.	1
3	19.09	19.09	Развитие скоростных способностей.Бег 60 метров.	1
4	26.09	26.09	Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров.	1
5	03.10	03.10	Развитие скоростных способностей. Челночный бег.	1
6	10.10	10.10	Развитие скоростных способностей. Челночный бег.	1
7	17.10	17.10	Развитие скоростных способностей. Челночный	1

			бег.	
8	24.10	24.10	Развитие скоростных способностей. Челночный бег.	1
9	07.11	07.11	Развитие скоростно-силовой выносливости. Прыжок с места.	1
10	14.11	14.11	Развитие скоростно-силовой выносливости. Прыжок с места.	1
11	21.11	21.11	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12	28.11	28.11	Метание мяча на дальность.	1
13	05.12	05.12	Метание мяча на дальность.	1
14	12.12	12.12	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок с в длину с разбега.	1
15	19.12	19.12	Прыжок в длину с разбега.	1
16	26.12	26.12	Прыжок в длину с разбега.	1
17	09.01	09.01	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров.	1
18	16.01	16.01	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров.	1
19	23.01	23.01	Упражнение на гибкость.	1
20	30.01	30.01	Упражнение на гибкость.	1
21	06.02	06.02	Подтягивание.	1
22	13.02	13.02	Подтягивание.	1
23	20.02	20.02	Отжимание.	1
24	27.02	27.02	Отжимание.	1
25	06.03	06.03	Сгибание разгибание туловища в упоре лежа.	1
26	13.03	13.03	Сгибание разгибание туловища в упоре лежа.	1
27	20.03	20.03	Легкая атлетика Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег 60 метров. Эстафеты.	1
28	03.04	03.04	Легкая атлетика Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег 60 метров. Эстафеты	1
29	10.04	10.04	Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Эстафеты.	1

3 0	17.04	17.04	Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Эстафеты.	1
3 1	24.04	24.04	Развитие скоростно-силовой выносливости. Прыжок с места. Туристические навыки.	1
3 2	15.05	15.05	Развитие скоростно-силовой выносливости. Прыжок с места. Туристические навыки.	1
3 3	22.05	22.05	Прыжок с места. Туристические навыки.	1
3 4	29.05	29.05	Прыжок с места. Туристические навыки.	1