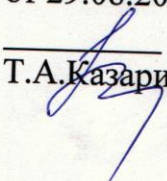


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1
им. Б.Н. Куликова г. Семикаракорска»

СОГЛАСОВАНО


протокол заседания
методического совета
от 29.08.2022 № 1

 зам. директора по УВР
Т.А. Казаринова

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 30.08 № 385

Директор МБОУ СОШ № 1

 И.И. Ганеев



Рабочая программа по внеурочной деятельности

Предмет: «ГТО».

Классы: 11 «А»

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 11 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 получат 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 получат 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 услови

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*.

Организуемые 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.

Общefизическая 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

№	11 «А»	Темы уроков	Количество часо
1	02.09	Основы знаний Инструктаж по технике безопасности.	1
2	09.09	Легкая атлетика Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег 60 метров.	1
3	16.09	Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров.	1

4	23.09	Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров.	1
5	30.09	Развитие скоростных способностей. Челночный бег.	1
6	07.10	Развитие скоростных способностей. Челночный бег.	1
7	14.10	Развитие скоростных способностей. Челночный бег.	1
8	21.10	Развитие скоростных способностей. Челночный бег.	1
9	11.11	Развитие скоростно-силовой выносливости. Прыжок с места.	1
10	18.11	Развитие скоростно-силовой выносливости. Прыжок с места.	1
11	25.11	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12	02.12	Метание мяча на дальность.	1
13	09.12	Метание мяча на дальность.	1
14	16.12	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок с в длину с разбега.	1
15	23.12	Прыжок в длину с разбега.	1
16	13.01	Прыжок в длину с разбега.	1
17	20.01	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров.	1
18	27.01	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров.	1
19	03.02	Упражнение на гибкость.	1
20	10.02	Упражнение на гибкость.	1
21	17.02	Подтягивание.	1
22	03.03	Подтягивание.	1
23	10.03	Отжимание.	1
24	17.03	Отжимание.	1
25	24.03	Сгибание разгибание туловища в упоре лежа.	1
26	31.03	Сгибание разгибание туловища в упоре лежа.	1
27	07.04	Легкая атлетика Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег 60 метров.	1

		Эстафеты.	
2 8	14.04	Легкая атлетика Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег 60 метров. Эстафеты	1
2 9	21.04	Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Эстафеты.	1
3 0	28.04	Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Эстафеты.	1
3 1	05.05	Развитие скоростно-силовой выносливости. Прыжок с места. Туристические навыки.	1
3 2	12.05	Развитие скоростно-силовой выносливости. Прыжок с места. Туристические навыки.	1
3 3	19.05	Прыжок с места. Туристические навыки.	1
3 4	26.05	Прыжок с места. Туристические навыки.	1