

***Рабочая программа курса внеурочной деятельности
секция «Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО»
(спортивно-оздоровительное направление, 10-11 классы)***

1. Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО»

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты изучения курса:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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 учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать

конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

Раздел 1. Основы знаний (в процессе обучения)

Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Занятия образовательно-познавательной направленности

Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 100 метров(5 ч) Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м. с последующим переходом на свободный бег. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (бег наперегонки). Бег на результат 100 м.

Бег на 2и 3 км.(5ч) Повторный бег на 100 м. (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. –бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. – бег 400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 минуты (ЧСС 150-160 уд./мин).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.(6ч) Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Упражнения на гибкость.

Прыжок в длину с разбега(3ч). Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190-210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.(2ч) Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание гранаты на дальность.(6ч) Имитация метания и метание гранаты способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов.

Бег на лыжах.(6ч). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах- дистанция 100 м. (45-50с). Передвижение на лыжах до 3-5 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Коньковый ход.

Контрольные нормативы по ГТО.(1ч)

Реализация внеурочной деятельности дает возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.

Форма организации работы: фронтальная, групповая, станционная, индивидуальный метод. (лекции, тренировки, соревнования.)

Методы обучения: словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и по частям).

Подход: системно — деятельностный.

Формы и методы контроля: текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий (испытания (тесты)).

V СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (юноши и девушки 10 — 11 классов, 16 — 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		бронзов ый значок	сереб ряный значи к	золото ый значок	бронз овый значок	серебря ный значок	золото ый значок
1.	Бег на 30 м (сек.)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0

	или бег на 60 м (сек.)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин.сек)	—	—	—	12.00	11.20	9.50
	или на 3 км (мин.сек)	15.00	14.30	12.40	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	—	—	—	11	13	19
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	—	—	—
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание	27	29	35	—	—	—

	спортивного снаряда весом 700 г (м)						
	весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин.сек)	—	—	—	20.00	19.00	17.00
	или бег на лыжах на 5 км (мин.сек)	27.30	26.10	24.00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	—	—	—	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	26.30	25.30	23.30	—	—	—
10.	Плавание на 50 м (мин.сек)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо		7	8	9	7	8	9

выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО						
---	--	--	--	--	--	--

**3. Тематическое планирование программы курса внеурочной деятельности
«Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО»
10 класс**

№	Тема	Количество часов
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	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	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м — работа рук, ног, корпуса.	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	Бег на короткие дистанции на результат.	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	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1
18	Работа попеременным ходом с палками	1
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 3-5 км	1
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.	1

	Сдача контрольного норматива	
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1
27	Прыжок в длину с места на результат.	1
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1

11 класс

№	Тема	Количество часов
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	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	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м — работа рук, ног, корпуса.	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	Бег на короткие дистанции на результат.	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	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1
18	Работа попеременным ходом с палками	1
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 3-5 км	1
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1
27	Прыжок в длину с места на результат.	1
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1
33	Контрольные нормативы по ГТО.	1