



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Окуневская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Окуневская СОШ»
_____ Костина С.В.
« 31 » августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Окуневская СОШ»
_____ Меренкова С.Ю.
Приказ № 103
от « 01 » сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
**«Общefизическая
подготовка к ГТО»**
10-11 класс

Составитель: Чернышов А.И.
учитель физкультуры

Окунево
2022

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	6
3. Тематическое планирование.....	7

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты отражают:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты отражают:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Курс внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка к ГТО» расширяет кругозор в области знаний о ГТО, помогает улучшить умения в прыжках, метании, владении мячом; развивает физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования внеурочных занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел:

Беседы на темы: «История возникновения комплекса ГТО в России»; Физическая культура – объект политики РФ; Нормативно – правовая база ведения ГТО; Судейство соревнований комплекса ГТО.

Практический раздел:

«Подготовка к сдаче норм ГТО», «Сдача норм ГТО»

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 час в неделю.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия: Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия: Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия: Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия: Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема	Кол-во 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 сместа.	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.	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1
34.	Контрольные нормативы по ГТО.	1

11 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Требования техники безопасности на занятияхвнеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1
3.	Стартовый контроль.	1
4.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор5-6 м.	1
5.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1
6.	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 100 м.	1
7.	Техника метания малого мяча на дальность.Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м	1
8.	Техника метания малого мяча на дальность.Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1
9.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	1
10.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину сместа. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматическойвинтовки.	1
12.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
13.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1

14.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1
15.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
16.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
17.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
18.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1
19.	Промежуточный контроль.	1
20.	Эстафеты.	1
21.	Участие в фестивале ГТО.	1
22.	Техника выполнения плавания кроль.	1
23.	Техника выполнения плавания кроль.	1
24.	Техника выполнения плавания кроль.	1
25.	Техника выполнения плавания кроль	1
26.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1
27.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
28.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической	1

	винтовки.	
29.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1
30.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1
31.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1
32.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1
33.	Итоговый контроль.	1
34.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1