**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности: «Вперед – к ГТО!»

классы: 10

Составители:

Бушуева С.М., учитель физической культуры

Гусев А.А., учитель физической культуры

2021

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Предметные результаты:**

**Ученик научится:**

- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- 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.

***Ученик получит возможность научиться:***

*-умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;*

*- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;*

*-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.*

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

*- 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 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;*

*-умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.*

**Содержательное обеспечение разделов программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание раздела программы** | **Формы организации** | **Виды деятельности** |
|  **Двигательные   умения   и   навыки.   Развитие двигательных способностей** |
| **Легкая атлетика****Бег на 2и 3 км**Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Бег, легкая атлетика |
| **Бег на 100 метров**Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.Интервальная тренировка - чередование скорости бега.Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.Бег на короткие дистанции на  результат. | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Бег, легкая атлетика |
| **Метание гранаты на дальность** Обучение финальному усилию в метании с места.Обучение разбегу в метании малого мяча.Метание с разбега в горизонтальную цель.Метание с разбега в вертикальную цель.Метание в полной координации на дальность.Сдача контрольного норматива. | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Бег, легкая атлетика |
| **Лыжи.** **Бег на лыжах.**Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.Работа попеременным ходом с палками.Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом  3-5 км.Работа рук и ног  коньковым ходом.Коньковый ход с палками по учебному кругу.Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива. | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Лыжи |
| **Легкая атлетика.** **Прыжок в длину с разбега.**Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.Прыжки через скамейку в длину и высоту. | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Легкая атлетика |
| **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**Прыжок в длину – одинарный, тройной.Прыжок в длину с места на результат. | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Легкая атлетика |
| **Гимнастика.** **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.**Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.Упражнения на развитие гибкости с отягощением.Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.Упражнения на развитие гибкости на снарядах.Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Гимнастика |
| **Контрольные нормативы** Контрольные нормативы по ГТО. | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Итоговые нормативы. |

**Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы занятий** | **Количество часов** |
| **Двигательные   умения   и   навыки.   Развитие двигательных способностей** |
| **Бег на 2и 3 км**  | **5** |
| 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 |
| **Бег на 100 метров** | **5** |
| 6 | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. | 1 |
| 7 | Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. | 1 |
| 8 | Интервальная тренировка - чередование скорости бега. | 1 |
| 9 | Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м. | 1 |
| 10 | Бег на короткие дистанции на  результат. | 1 |
| **Метание гранаты на дальность** | **6** |
| 11 | Обучение финальному усилию в метании с места. | 1 |
| 12 | Обучение разбегу в метании малого мяча. | 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 |
| **Бег на лыжах** | **6** |
| 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 |
| **Прыжок в длину с разбега** | **3** |
| 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 |
| **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** | **2** |
| 26 | Прыжок в длину – одинарный, тройной. | 1 |
| 27 | Прыжок в длину с места на результат. | 1 |
| **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу** | **6** |
| 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 |
| **Контрольные нормативы** | **1** |
| 34 | Контрольные нормативы по ГТО. | 1 |

**5 ступень 16-17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Виды испытаний****(тесты)** | **мальчики** | **девочки** |
|  |  | **Серебряный значок** | **Золотой значок** | **Серебряный значок** | **Золотой значок** |
| 1 | Бег 100 м (с) | 14,3 | 13,8 | 17,6 | 16,3 |
| 2 | Бег 2000 м (с) илиБег 3000м | 8,50Без учета времени | 7,50Без учета времени | 11,20Без учета времени | 9,50Без учета времени |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (м) илиПрыжок в длину с места (см) | 3,50210 | 3,80230 | 3,00170 | 3,50185 |
| 4 | Метание мяча 150г (м) | 29 | 36 | 19 | 24 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 10 | 13 | - | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине | - | - | 10 | 16 |
| 7 | Наклон вперед с прямыми ногами | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол |
| 8 | Лыжные гонки 3 км (мин,с)Лыжные гонки 5 км (мин,с) | 14,00Без учета времени | 13,00Без учета времени | 14,30Без учета времени | 14,00Без учета времени |
| 9 | Плавание 50м (мин,с) | Без учета времени | 0,56 | Без учета времени | 1,05 |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки) | 55 | 65 | 52 | 62 |