|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа № 40» города Смоленска**

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Нормы ГТО»

Класс (параллель классов): 11

Учитель: Синяков Алексей Юрьевич, первой квалификационной категории

2022-2023

Содержание

1. Планируемые результаты внеурочной деятельности

* личностные
* метапредметные
* предметные

1. Содержание внеурочной деятельности
2. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
3. Календарно – тематическое планирование

Планируемые результаты внеурочной деятельности

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* 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;
* 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;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание курса:**

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

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определенно исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (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.** 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 2 и 3 км.** 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.** 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.** 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.** 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.** 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**. 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.

**Зачет**

Реализация различных направлений внеурочной деятельности, направленной на удовлетворение подрастающего поколения граждан в содержательном досуге, осуществляется через различные **виды деятельности**:

- игровая;

- познавательная;

- проблемно – ценностное общение;

- социальное творчество ( социально- преобразующая добровольческая деятельность)

**Формы внеурочной деятельности**

1. лекции;

2. беседы;

3. олимпиады;

4. проектная деятельность;

5. круглые столы

6. диспуты и др.

**Формы представления результатов внеурочной деятельности**

Представление результата обучающихся в рамках внеурочной деятельности «Страноведение» происходит на **заключительном занятии** в форме зачета (творческая презентация, защита проектов, выставка работ и т.д.)

**Контроль обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды контроля** | **I** | **II** | **III** | **IY** | **год** |
| **Зачет** | **-** | **-** | **-** | **1** | **1** |

Рассмотрено Согласовано

на заседании МО заместитель директора

учителей физической культуры, ОБЖ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Смирнова

Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Стрелкова Н.М.

**Паспорт календарно-тематического планирования**

Курс внеурочной деятельности: Нормы ГТО

Количество часов в неделю по учебному плану: **1**

Всего количество часов в году по плану: **34**

Класс: 11А

Учитель: Синяков Алексей Юрьевич

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема учебного занятия | Дата планируемого проведения | Дата фактического проведения | Применение ЦОР |
| 1 | Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. |  |  |  |
| 2 | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. |  |  | https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567 |
| 3 | Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.  Составление графика ежедневных тренировок. (Физическое воспитание) |  |  |  |
| 4 | Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. |  |  |  |
| 5 | Бег на результат. Сдача контрольного норматива. |  |  |  |
| 6 | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. |  |  | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575 |
| 7 | Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. |  |  |  |
| 8 | Интервальная тренировка - чередование скорости бега. |  |  |  |
| 9 | Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м. |  |  |  |
| 10 | Бег на короткие дистанции на результат. |  |  |  |
| 11 | Обучение финальному усилию в метании с места.  Составление комплексов упражнений для снижения стресса (Трудовое воспитание) |  |  |  |
| 12 | Обучение разбегу в метании гранаты. |  |  | https://www.gto.ru/recomendations/56eacc36b5cf1c58018b4568 |
| 13 | Метание с разбега в горизонтальную цель. |  |  |  |
| 14 | Метание с разбега в вертикальную цель. |  |  |  |
| 15 | Метание в полной координации на дальность. |  |  |  |
| 16 | Контрольные нормативы. |  |  |  |
| 17 | Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.  Соблюдение спортивных принципов во время соревнований (Духовно-нравственное воспитание) |  |  |  |
| 18 | Работа по переменным ходом с палками |  |  |  |
| 19 | Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 3-5 км |  |  |  |
| 20 | Работа рук и ног коньковым ходом |  |  |  |
| 21 | Коньковый ход с палками по учебному кругу.  Вклад российских ученых-физиологов в создании представления о физиологии человека (Ценности научного познания) |  |  |  |
| 22 | Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.  Сдача контрольного норматива |  |  |  |
| 23 | Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. |  |  |  |
| 24 | Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.  Выполнение спортивных комбинаций чирлидинга (Эстетическое воспитание) |  |  |  |
| 25 | Прыжки через скамейку в длину и высоту. |  |  |  |
| 26 | Прыжок в длину – одинарный, тройной. |  |  |  |
| 27 | Прыжок в длину с места на результат. |  |  | https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a |
| 28 | Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. |  |  |  |
| 29 | Упражнения на развитие гибкости с отягощением.  Применение комплексов гимнастики в сочетании с естественными силами природы (Экологическое воспитание) |  |  |  |
| 30 | Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. |  |  |  |
| 31 | Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. |  |  |  |
| 32 | Упражнения на развитие гибкости на снарядах. |  |  |  |
| 33 | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). |  |  | https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f |
| 34 | Зачет |  |  |  |

Рассмотрено Согласовано

на заседании МО заместитель директора

учителей физической культуры, ОБЖ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Смирнова

Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Стрелкова Н.М.

**Паспорт календарно-тематического планирования**

Курс внеурочной деятельности: Нормы ГТО

Количество часов в неделю по учебному плану: **1**

Всего количество часов в году по плану: **34**

Класс: 11Б

Учитель: Синяков Алексей Юрьевич

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема учебного занятия | Дата планируемого проведения | Дата фактического проведения | Применение ЦОР |
| 1 | Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. |  |  |  |
| 2 | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. |  |  | https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567 |
| 3 | Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.  Составление графика ежедневных тренировок. (Физическое воспитание) |  |  |  |
| 4 | Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. |  |  |  |
| 5 | Бег на результат. Сдача контрольного норматива. |  |  |  |
| 6 | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. |  |  | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575 |
| 7 | Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. |  |  |  |
| 8 | Интервальная тренировка - чередование скорости бега. |  |  |  |
| 9 | Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м. |  |  |  |
| 10 | Бег на короткие дистанции на результат. |  |  |  |
| 11 | Обучение финальному усилию в метании с места.  Составление комплексов упражнений для снижения стресса (Трудовое воспитание) |  |  |  |
| 12 | Обучение разбегу в метании гранаты. |  |  | https://www.gto.ru/recomendations/56eacc36b5cf1c58018b4568 |
| 13 | Метание с разбега в горизонтальную цель. |  |  |  |
| 14 | Метание с разбега в вертикальную цель. |  |  |  |
| 15 | Метание в полной координации на дальность. |  |  |  |
| 16 | Контрольные нормативы. |  |  |  |
| 17 | Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.  Соблюдение спортивных принципов во время соревнований (Духовно-нравственное воспитание) |  |  |  |
| 18 | Работа по переменным ходом с палками |  |  |  |
| 19 | Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 3-5 км |  |  |  |
| 20 | Работа рук и ног коньковым ходом |  |  |  |
| 21 | Коньковый ход с палками по учебному кругу.  Вклад российских ученых-физиологов в создании представления о физиологии человека (Ценности научного познания) |  |  |  |
| 22 | Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.  Сдача контрольного норматива |  |  |  |
| 23 | Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. |  |  |  |
| 24 | Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.  Выполнение спортивных комбинаций чирлидинга (Эстетическое воспитание) |  |  |  |
| 25 | Прыжки через скамейку в длину и высоту. |  |  |  |
| 26 | Прыжок в длину – одинарный, тройной. |  |  |  |
| 27 | Прыжок в длину с места на результат. |  |  | https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a |
| 28 | Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. |  |  |  |
| 29 | Упражнения на развитие гибкости с отягощением.  Применение комплексов гимнастики в сочетании с естественными силами природы (Экологическое воспитание) |  |  |  |
| 30 | Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. |  |  |  |
| 31 | Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. |  |  |  |
| 32 | Упражнения на развитие гибкости на снарядах. |  |  |  |
| 33 | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). |  |  | https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f |
| 34 | Зачет |  |  |  |