**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Мой друг ГТО»**

**для 10 класса**

Составитель: Юрасов А.Д...,

учитель физической культуры,

первой квалификационной категории.

2019- 2020 учебный год

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса внеурочной деятельности

основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа «Мой друг ГТО» для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• 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 совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 помощь при лёгких 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 целевой 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**«Мой друг ГТО»с указанием форм организации и видов деятельности.**

Краткая характеристика содержания курса внеурочной деятельности с учетом требований ФГОС общего образования:

Раздел 1. Теоретическая подготовка - 2 часа

- Физическая культура и спорт в России.

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно - сосудистой системы. Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека.

- Гигиеназакаливания. Режимы тренировачных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль**.**

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Физическая подготовка –28 часов

- Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

- Техника спринтерского бега.

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

- Кроссовая подготовка

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

- Техника подтягивания на высокой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине ( из виса углом); подтягивание на высоко перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением ( с грузом).

Контрольные тесты и испытания***.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Виды испытаний (тесты | Мальчики  Бронзовый знак | Мальчики  Серебряный знак | Мальчики  Золотой знак | Девочки  Бронзовый знак | Девочки  Серебряный знак | Девочки  Серебряный знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |

Учебно - тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел, тема | Количество часов | | | |
| всего | Теоретич  занятия | | Практич  занятия |
| I | Вводное занятие. ТБ в спортивном и тренажёрном залах. | 2 | 1 | |  |
| 1 | Физическая культура и спорт в России |  |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. |  |
| 3 | Гигиена закаливания, режим тренировачных занятий и отдыха. Основные средства восстановления | 1 | |  |
| 4 | История Олимпийских игр |  |
| 5 | Современное олимпийское движение |  |
| II | Физическая подготовка | 28 |  | | 28 |
| 1 | Общая и специальная физическая подготовка. | 12 |  | | 12 |
| 2 | Техника спринтерского бега. | 8 |  | | 8 |
| 3 | Кроссовая подготовка | 8 |  | | 8 |
| III | Тактическая подготовка | 3 |  | | 3 |
| 8 | Контрольные тесты и испытания | 6 | |  | 4 |
| итого 35 2 33 | | | | | |

Литература для учителя:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М «Советский спорт», 2009г.
2. Физическая культура. Организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. 9-11 класс. Издательство «Учитель» 2014г.
3. Задания для подготовки к олимпиадам физическая культура 9-11 класс. Издательство «Учитель» 2015 год (Марченко И.Н., Шлыков В.К.).
4. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 2012г.
5. Чесноков, Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2012.
6. Настольная книга учителя физической культуры. Подготовка школьников к олимпиадам , 2013 год, (Светлана Киселева, Павел Киселев).

Литература для обучающихся:

1.В,И, Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11кл» Издательство М: «Просвещение» 2012г.

1. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» Издательство М: «Просвещение» 2011г.
2. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. Издательство М: Просвещение 2012г.
3. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 10-11 класс. Издательство М: Просвещение 2012г.
4. Сборник тестов для подготовки к олимпиаде по физической культуре.

Лагутин, А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2013. – 128 с.

6. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основа знаний: Учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2013. – 224 с.

7. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. / В. С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2014.

8. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общей ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2013. – 174 с.

9. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общей ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2013. – 174 с.

|  |
| --- |
| Приложение  к рабочей программе  курса внеурочной деятельности  «мой друг ГТО»  Для 10класса |

Календарно-тематическое планированиекурса внеурочной деятельности

Мой друг ГТО

10класса

2019-2020учебный год

Количество часов в год – 35

Количество часов в неделю - 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема | Запланировано | | Фактически проведено | |
| Кол-во часов | Дата | Кол-во часов | Дата |
|  | Вводное занятие. Т.Б в спортивном и тренажерном зале. Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 | 4.09 |  |  |
|  | История Олимпийских игр. Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. | 1 | 11.09 |  |  |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | 18.09 |  |  |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | 25.09 |  |  |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 2.10 |  |  |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 9.10 |  |  |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 16.10 |  |  |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 23.10 |  |  |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 6.11 |  |  |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 13.11 |  |  |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 20.11 |  |  |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 27.11 |  |  |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 4.12 |  |  |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 11.12 |  |  |
|  | Техника спринтерского бега. | 1 | 18.12 |  |  |
|  | Техника спринтерского бега. | 1 | 25.12 |  |  |
|  | Техника спринтерского бега. | 1 | 15.01 |  |  |
|  | Техника спринтерского бега. | 1 | 22.01 |  |  |
|  | Техника спринтерского бега. | 1 | 29.01 |  |  |
|  | Техника спринтерского бега. | 1 | 5.02 |  |  |
|  | Техника спринтерского бега. | 1 | 12.02 |  |  |
|  | Техника спринтерского бега. | 1 | 19.02 |  |  |
|  | ОФП. Кроссовая подготовка | 1 | 26.02 |  |  |
|  | ОФП. Кроссовая подготовка | 1 | 4.03 |  |  |
|  | ОФП. Кроссовая подготовка | 1 | 11.03 |  |  |
|  | ОФП. Кроссовая подготовка | 1 | 18.03 |  |  |
|  | ОФП. Кроссовая подготовка | 1 | 8.04 |  |  |
|  | ОФП Кроссовая подготовка | 1 | 15.04 |  |  |
|  | ОФП Кроссовая подготовка | 1 | 22.04 |  |  |
|  | ОФП Кроссовая подготовка | 1 | 29.04 |  |  |
|  | Контрольные испытания | 1 | 13.04 |  |  |
|  | Контрольные тесты и испытания | 1 | 20.04 |  |  |
|  | Контрольные тесты и испытания | 1 | 27.04 |  |  |