**Министерство образования Кировской области**

**Администрация Малмыжского района Кировской области**

**МКОУ СОШ с.Калинино Малмыжского района Кировской области**

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

Кулакова Л.М.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

От 01.09.2023 № 59

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Подготовка к ГТО»**

**Класс 10**

Составитель: Зайцев Юрий Геннадьевич,

учитель физической культуры

2023 с.Калинино

 Рабочая программа «Подготовка ГТО» для 10 класса составлена на основании требований следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего

образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской

Федерации от 17 декабря 2010г. №1897)

2. Авторской программы внеурочной деятельности (Григорьев Д. В., Куприянов Б. В.

Программы внеурочной деятельности. Москва «Просвещение», 2011г.)

3. Учебного плана МАОУ СОШ № 22 им. Ф.Я. Фалалеева ГОЩ на 2021 – 2022 учебный год.

Сроки реализации: 33 учебные недели.

Программа рассчитана на 33 часа, 1 час в неделю.

**1.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

**Предметные результаты** отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности**.

**Раздел 1.Физические качества, техника безопасности на занятиях**

**Физическое качество**- это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий

- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость -пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются .Правила техники безопасности на занятиях.

**Раздел 2.Развитие быстроты.**

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег.Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;

- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;

- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используютсяповторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.

- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.

- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

**Раздел 3.Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)

- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)

- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

**Раздел 4.Развитие гибкости.**

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие

приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по нескольку повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняютсяв темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

***Учащиеся должен знать:***

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах её регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

***Учащиеся должен уметь:***

**-** вести дневник самонаблюдения;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;

**Формой контроля являются контрольные упражнения.**

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет). Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на2км (мин, с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа наспине (количество раз за 1 мин) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин, с) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| или кросс  на 3 км по пересеченной местности | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание  на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция  10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция  10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой  туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | |

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Плановые сроки прохождения** | **Скорректированные сроки прохождения** |
| 1 | Техника безопасности. Знания о ГТО.  Тестирование. Подвижные игры с мячами. | 1 неделя |  |
| 2 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.  Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с прыжками. | 2 неделя |  |
| 3 | Бег 60 и 100м  Встречная эстафета. | 3 неделя |  |
| 4 | Метание из разных положений на дальность. | 4неделя |  |
| 5 | Метание мяча на дальность | 5 неделя |  |
| 6 | Бег до 2000  Силовые упражнения и упражнения на выносливость  Спортивные игры по выбору детей | 6 неделя |  |
| 7 | Дистанция 2000м.,  правила проведения соревнов Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м.,  Изучение правил соревнований при проведении кросса.  Спортивные игры по выбору детей | 7 неделя |  |
| 8 | Кроссовый бег до 1,5 км. ОРУ. Упражнения на   растяжку.  П/ игры .Упражнения на основные мышечные группы | 8 неделя |  |
| 9 | Кроссовый бег до 2; 3 км.  ОРУ Упражнения на растяжку.  П/ игры  Упражнения на основные мышечные группы | 9 неделя |  |
| 10 | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные групп. Игра «Футбол»; «Волейбол». | 10 неделя |  |
| 11 | Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Перетягивание каната. | 11неделя |  |
| 12 | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек Развитие скоростно-силовых качеств | 12 неделя |  |
| 13 | Равномерный бег до 1000 метров.Бег с ускорением  Подтягивание и отжимание. Наклон вперед из положения стоя.  П/ игры | 13 неделя |  |
| 14 | Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель» | 14 неделя |  |
| 15 | Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель» | 15 неделя |  |
| 16 | Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту .  Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками.  Спортивные игры по выбору детей | 16 неделя |  |
| 17 | Проверка навыка выполнения прыжков в высоту на результат.  Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками.  Спортивные игры по выбору детей | 17 неделя |  |
| 18 | Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с разбега  Упр. на отдельные мышечные группы | 18 неделя |  |
| 19 | Бег с ускорением Подтягивание и отжимание  П/ игры | 19 неделя |  |
| 20 | Равномерный бег до 1000 метров. Бег с ускорением Наклон вперед из положения стоя. П/игры | 20 неделя |  |
| 21 | прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину.  Эстафеты на развитие прыгучести. | 21 неделя |  |
| 22 | Теория: “Психолого-педагогические основы ФК: планирование, организация, контроль за физическими нагрузками . Основные формы и виды физических упражнений. ”. | 22 неделя |  |
| 23 | Бег с ускорением Подтягивание и отжимание  П/ игры | 23 неделя |  |
| 24 | Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки).  Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря. Комплекс на формирование точности и координации движений. | 24 неделя |  |
| 25 | Равномерный бег до 500 метров.  Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты .Упр. на отдельные мышечные группы | 25 неделя |  |
| 26 | Прыжки в длину с разбега | 26 неделя |  |
| 27 | Прыжки в длину с разбега | 27 неделя |  |
| 28 | Метание из разных положений на дальность | 28 неделя |  |
| 29 | Метание из разных положений на дальность | 29 неделя |  |
| 30 | Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | 30 неделя |  |
| 31 | Бег 60 и 100м. | 31 неделя |  |
| 32 | Кроссовый бег до 2,3 км. ОРУ Упражнения на   растяжку.  П/ игры  Упражнения на основные мышечные группы | 32 неделя |  |
| 33 | Проверка освоения двигательных навыков, для сдачи нормативов ГТО. | 33 неделя |  |
| 34 | Равномерный бег до 1000 метров. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы.П/игры | 34 неделя |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО.  Протокол заседания ШМО классных руководителе№ 1  от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) |  | СОГЛАСОВАНО.  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Ширкунова А.Ю.)  «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года |