

Рассмотрено  
на заседании методического объединения,  
№ 1  
от « 31 » августа 2020 г.  
руководитель  
И.В. Никулина  
Никулина И.В.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
Земская Е.Л.  
от « 31 » августа 2020 г.

МО

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
/Н.Н. Маланова  
Приказ № 43/7  
от «31» августа 2020 г.



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности**

**Школьный спортивный клуб «Экстрим»  
ГТО**

Срок освоения 1 год  
Объем – 34 часа

Направление - спортивно-оздоровительное

Составитель: Федотов Илья Андреевич , учитель  
физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования для обучающихся 10 «А», «Б» классов МОУСОШ №2 г. Буя.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа курса внеурочной деятельности ШСК Экстрим предусматривает подготовку к выполнению обучающимися 10-х классов установленных нормативных требований по трем уровням трудности ГТО

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

**Цель курса внеурочной деятельности** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, а также *устойчивых мотивов и потребностей* учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### Результаты курса внеурочной деятельности

Освоение обучающимися программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в рамках работы ШСК «Экстрим» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа обеспечивает достижение учениками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### 1. Личностные результаты

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **2. Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **3. Предметные результаты**

Предметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### Содержание курса внеурочной деятельности

<i>Основное содержание</i>	<i>Формы организации</i>	<i>Виды деятельности</i>
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
<p>Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.</p> <p>Формы и содержание самостоятельных занятий.</p> <p>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для девушек.</p> <p>Планирование самостоятельных занятий.</p> <p>Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p> <p>Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p>	<p>Теоретическая</p> <p>Игровая</p> <p>Практическая</p>	<p>Знакомство с основными направлениями развития физической культуры в обществе, их целями, задачами и формами организации;</p> <p>с понятием о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;</p> <p>с видами обязательных испытаний (тестов) комплекса ГТО;</p> <p>с правилами безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причинами травматизма;</p> <p>с техникой и правилами выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.</p>
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>		

<p>Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80—100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.</p> <p>Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м).</p> <p>Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.</p> <p>на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.</p> <p>Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением.</p> <p>Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди.</p> <p>Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды</p>	<p>Игровая Практическая</p>	<p>Выполнение упражнений на развитие максимальной скорости бега; развитие двигательной реакции и стартовой скорости, по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции, согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

тяги, сгибания рук в локтевых суставах).  
ми, одной ногой. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса

**ГТО.**

Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге.

Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью.

Имитация метания и передвижение одновременным



<p>двухшажным коньковым ходом без палок и с палками (на пологом склоне и по равнинной местности). Повторный бег на лыжах — дистанция <b>100 м</b> (<b>30—32 с</b> — юноши, <b>38—40 с</b> — девушки) с уменьшающимся интервалом отдыха.</p> <p>Прохождение отрезков <b>0,5—1 км</b> с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя.</p> <p>Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение <b>30—35 мин</b> (юноши), <b>20—25 мин</b> (девушки). Бег на лыжах на результат <b>5 км</b> (юноши), <b>3 км</b> (девушки).</p> <p>Встречная эстафета без лыжных палок с этапами <b>100 м</b>.</p> <p>Лыжная эстафета «Быстрая команда».</p>		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

### Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия	Количество часов
	По плану	Фактически		
Раздел 1. Основы знаний ГТО				
1.	10а- 10б-	10а- 10б-	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1
2.	10а- 10б-	10а- 10б-	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке.	1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей				
3.	10а- 10б-	10а- 10б-	Бег на 100 метров.	4
4.	10а- 10б-	10а- 10б-		
5.	10а- 10б-	10а- 10б-		
6.	10а- 10б-	10а- 10б-		
7.	10а- 10б-	10а- 10б-	Бег на 2 (3) км.	4
8.	10а- 10б-	10а- 10б-		
9.	10а- 10б-	10а- 10б-		
10.	10а- 10б-	10а- 10б-		
11.	10а- 10б-	10а- 10б-	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).	4
12.	10а- 10б-	10а- 10б-		

13.	10а- 10б-	10а- 10б-	Бег на лыжах.	4
14.	10а- 10б-	10а- 10б-		
15.	10а- 10б-	10а- 10б-		
16.	10а- 10б-	10а- 10б-		
17.	10а- 10б-	10а- 10б-		
18.	10а- 10б-	10а- 10б-	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута.	4
19.	10а- 10б-	10а- 10б-		
20.	10а- 10б-	10а- 10б-		
21.	10а- 10б-	10а- 10б-		
22.	10а- 10б-	10а- 10б-	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	4
23.	10а- 10б-	10а- 10б-		
24.	10а- 10б-	10а- 10б-		
25.	10а- 10б-	10а- 10б-		
26.	10а- 10б-	10а- 10б-	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	4
27.	10а- 10б-	10а- 10б-		
28.	10а- 10б-	10а- 10б-		
29.	10а- 10б-	10а- 10б-		
30.	10а- 10б-	10а- 10б-	Прыжок в длину с разбега.	2
31.	10а- 10б-	10а- 10б-		
32.	10а- 10б-	10а- 10б-	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
33.	10а- 10б-	10а- 10б-		
34.	10а- 10б-	10а- 10б-	«Мы готовы к ГТО!».	1
			<b>Итого</b>	<b>35</b>

Форма промежуточной аттестации- сдача нормативов ГТО

**Лист корректировки**

<b>Класс</b>	<b>Название, раздел, темы</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Причина корректировки</b>	<b>Корректирующие мероприятия</b>	<b>Дата проведения по факту</b>

Прошито и пронумеровано, скреплено  
печатью

12

страниц

Директор организации



Н.Н. Малаганова

