

ПРИНЯТО
Протокол педсовета
МБОУ «Лицей №57»
от 30.08.2019г. №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «Лицей №57»
от 30.08.2019 г. №71

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

Направление: спортивно-оздоровительное

Уровень обучения: среднее общее образование

Количество часов: 34

Составитель: Амеличкин С.В.

Прокопьевск, 2019

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину и ее спортивные достижения;
- 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 совершенстве человека, формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и ГТО;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Метапредметные результаты:

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом 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 доврачебную помощь при легких 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- определение уровня физической подготовки, полученной в ходе сдачи норм ГТО.

Регулятивные УУД:

- понимание цели своих действий;
- планирование действия с помощью учителя и самостоятельно;
- проявление познавательной и творческой инициативы;
- оценка правильности выполнения действий; самооценка и взаимооценка;
- адекватное восприятие предложений товарищей, учителей, родителей.

Коммуникативные УУД:

- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

- умение излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения и давать оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Каждый желающий выполнить нормативы ГТО *должен зарегистрироваться на официальном сайте ВФСК ГТО. По завершении процедуры регистрации присваивается универсальный идентификационный номер участника (УИН).*

История возникновения и развития ГТО в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

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

Гигиена закаливания. Режимы тренировочных 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.

Форма организации занятий: теоретическое занятие, беседа, мини-лекция.

Виды деятельности: знакомство с презентацией, работа с Интернет-ресурсом.

Физическая подготовка

1. 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.

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 гимнастической скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из вися угла.

2. 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.

3. 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.

4. Лыжная подготовка

Лыжные гонки 3км и 5км. проводиться на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе, старт и финиш оборудуются в одном месте.

Формы: практические индивидуальные и групповые занятия в спортзале и на улице, спортивные игры, тестирование, участие в соревнованиях и спортивных праздниках.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Как правильно зарегистрироваться, подать заявку для выполнения нормативов ГТО. Игры и эстафеты с элементами бега.	1
2	Вводное занятие. ТБ в спортивном и зале. Игры и эстафеты с элементами прыжков.	1
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Игры и эстафеты с элементами бега.	1
4	История ГТО в России. Игры и эстафеты с элементами прыжков.	1
5	Прыжки и многоскоки; прыжки через препятствия.	1
6	Упражнения на пресс, метания набивного мяча.	1
7	Челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.	1
8	Развитие силы при помощи гантелей, штанги и гири. Рывок гири 16 кг.	1
9	Подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом). Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах.	1
10	Подтягивание на высоко перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним).	1
11	Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом). Упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны.	1
12	Техника подтягивания на высокой перекладине. Наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.	1
13	Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега.	1
14	Бег с ускорением до 30 м.	1
15	Бег на 100м в среднем темпе.	1
16	Бег с ускорением до 40-60 метров.	1
17	Бег на 30 метров на результат.	1
18	Бег по сложно пересеченной местности на 1-3 км. Бег с препятствиями.	1

19	Бег 15-20 минут в среднем темпе. Эстафеты.	1
20	Бег с изменением темпа.	1
21	Бег с отягощением (грузом на ногах).	1
22	Бег в равномерном темпе 1-3 км на время.	1
23	Равномерное передвижение на дистанции 3-5 км.	1
24	Равномерное передвижение на дистанции 3-5 км.	1
25	Контрольные тесты и испытания: бег на 30 м, подтягивание на перекладине.	1
26	Контрольные тесты и испытания: бег на 60 м.	1
27	Контрольные тесты и испытания: рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
28	Контрольные тесты и испытания: поднимание туловища из положения, лёжа за 1 мин; прыжок в длину с места.	1
29	Контрольные тесты и испытания: метание спортивного снаряда.	1
30	Контрольные тесты и испытания: наклон туловища из положения, стоя на скамейке.	1
31	Контрольные тесты и испытания: бег на 100 м.	1
32	Контрольные тесты и испытания: челночный бег 3x10 м.	1
33	Контрольные тесты и испытания: бег на 2000 м, 3000 м.	1
34	Контрольные тесты и испытания: кросс по пересечённой местности.	1

Материально-техническое и учебно-методическое сопровождение

Раздел программы	Инвентарь и оборудование	Количество
	Аптечка	1
	Музыкальный центр	1
Гимнастика с основами акробатики	Стенка гимнастическая	10
	Бревно	1
	Брусья женские	1
	Брусья мужские	1
	Канат для лазания 5 м	4
	Козёл гимнастический	1
	Конь гимнастический	1
	Мат поролоновый	12
	Мост гимнастический	2
	Скакалка	25
	Обруч гимнастический	10
	Палка гимнастическая	25
	Перекладина	2
Лыжная подготовка	Ботинки лыжные	25 пар
	Крепления лыжные	25 пар
	Лыжи	25 пар
	Лыжные палки	25 пар
Лёгкая атлетика	Барьеры л/а	4
	Мячи для метания	25
	Планка для прыжков в высоту	2
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Секундомер	2
	Палочка эстафетная	10
Спортивные игры	Волейбольная стойка	2

	Мячи баскетбольные	25
	Мячи волейбольные	25
	Мячи футбольные	12
	Свисток	2
	Сетка волейбольная	2
	Табло перекидное	1
	Щит баскетбольный с кольцом и сеткой	2

Литература

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся. Физическая культура. 1-11 классы» В.И.Лях, А.А.Зданевич»; М.:Просвещение, 2011г.
3. Учебник по физической культуре 10 -11 класс, В.И.Лях, А.А.Зданевич»; М.:Просвещение, 2009г.
4. Мишин Б.И. «Настольная книга учителя физической культуры». М.:Просвещение, 2009г.

Интернет-ресурсы

www.gto.ru – регистрация на официальном сайте ГТО, нормативы, видео ролики с правильным выполнением упражнений.