

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«МЫ И ГТО»

10-11 классы

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения курса. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Содержание курса

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие.девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа на спине ,сгибание, разгибание рук в упоре лежа, наклон на результат по нормам ВФСК ГТО.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 100 м. Скоростной бег до 60 м.Бег на результат 30м,60 ,100 м, челночный бег 3 по10 м по нормам ВФСК ГТО.

Техника длительного бега: девочки 1000-2000 метров, мальчики 2000-3000 метров. Бег 2000, 3000 метров на результат по нормам ВФСК ГТО.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».Прыжок в длину с места, с разбега по нормам ВФСК ГТО.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) девушки — с расстояния 12—14 м. Метание мяча на дальность по нормам ВФСК ГТО.

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.Метание гранаты юноши- 700 грамм, девушки-500 грамм.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности,6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Формы организации занятий: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

Виды деятельности: игра, практикум, соревнование, опрос.

Тематическое планирование.

ТЕМА занятия
Раздел 1. Легкая атлетика – 8 ч.
Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.
Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств
Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания
Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.
Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.
Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.
Раздел 2. Спортивные игры – 8 ч.
Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.
Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.
Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением . Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита.
Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением.
Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча.
Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча.
Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча.

Позиционное нападение.
Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар
Раздел 3. Гимнастика – 8 ч.
Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей
Двигательная активность и здоровье. Чередование ходьбы и приседания у стены. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей
ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.
Физиологические основы двигательной активности. Ходьба с движениями рук, Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации
Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации
Оздоровительная физкультура и спортивная деятельность. Пробежка с движениями рук и ног, упражнения лёжа на спине.
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)- 5 часов
Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками.
Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар.
Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар.
Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств
Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств
Раздел 6. Футбол - 5 часов
Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)
Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол»
Совершенствование командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)
Совершенствование технических приемов в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)
Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)
ИТОГО: 34 ч.

Тематическое планирование.

ТЕМА занятия
Раздел 1. Легкая атлетика – 16 ч.
Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.
Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств
Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания
Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.
Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.
Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.
Раздел 2. Спортивные игры – 16 ч.
Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.
Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.
Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением . Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита.
Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением.
Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча.
Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча.
Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча.
Позиционное нападение.
Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар
Раздел 3. Гимнастика – 16 ч.

Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей
Двигательная активность и здоровье. Чередование ходьбы и приседания у стены. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей
ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.
Физиологические основы двигательной активности. Ходьба с движениями рук, Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации
Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации
Оздоровительная физкультура и спортивная деятельность. Пробежка с движениями рук и ног, упражнения лёжа на спине.
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)- 10 часов
Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками.
Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар.
Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар.
Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств
Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств
Раздел 6. Футбол - 10 часов
Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)
Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол»
Совершенствование командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)
Совершенствование технических приемов в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)
Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)
ИТОГО: 68 ч.