Приложение к ООП ООО, утвержденной приказом директора МБОУ Глазуновская средняя общеобразовательная школа

от 30.08.2022 г. №76

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе среднего общего образования по внеурочной деятельности являются:

* умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Обучающиеся научатся:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание программы 10 класс**

**Теория ВФСК «ГТО».**

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

**Физическое совершенствование.**

***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег*** с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

***Упражнения для развития выносливости:*** бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

***Упражнения для развития силы:***сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

***Упражнения для развития координационных способностей:***метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

***Упражнения для развития гибкости:***наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

***Соревнования:***выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 5 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**Содержательное обеспечение разделов программы**

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

5 ступень: 16-17 лет

Всего тестов 11, необходимо для зачета сдать 9-11, обязательные тесты:

Бег на короткие и длинные дистанции, наклон вперед, метание мяча, подъем туловища из положения лежа, прыжок в длину, подтягивание, стрельба и т.д.

**5 ступень 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Виды испытаний**  **(тесты)** | **Юноши** | | **Девушки** | |
|  |  | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| 1 | Бег 100 м (с) | 14,3 | 13,8 | 17,6 | 16,3 |
| 2  3 | Бег 2000 м (с) или  Бег 3000м | 8,50  Без учета времени | 7,50  Без учета времени | 11,20  Без учета времени | 9,50  Без учета времени |
| 4 | Прыжок в длину с разбега (м) или  Прыжок в длину с места (см) | 3,50  210 | 3,80  230 | 3,00  170 | 3,50  185 |
| 5 | Метание мяча 150г (м) | 29 | 36 | 19 | 24 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 10 | 13 | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине | - | - | 10 | 16 |
| 8 | Наклон вперед из и.п- узкая стойка, ноги врозь | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол |
| 9 | Лыжные гонки 2 км (мин,с)  Лыжные гонки 3 км (мин, сек) | 14,00  Без учета времени | 13,00  Без учета времени | 14,30  Без учета времени | 14,00  Без учета времени |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа (пресс) |  |  |  |  |
| 11 | Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, с упора (очки) | 55 | 65 | 52 | 62 |

**Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО**

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м.2000м. Дистанция размечается на беговых дорожках спортивных стадионах, парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Бег на 3 километра. Дистанция размечается на беговых дорожках спортивных стадионах, парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
4. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
6. Подтягивание на высокой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется.
7. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
8. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Упражнение выполняется на 3 счета, пружинящими движениями до касания пальцев рук или ладонями. Необходимо зафиксировать наклон вперед на 3 секунды.
9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
10. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1 и 2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.
12. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.

**Тематическое планирование 11 класс (34 часа)**

**с учётом рабочей программы воспитания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Темы занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Электронные (Цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. | 1 | https://infourok.ru/ |
| 2 | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. *(в рамках модуля «Школьный урок» РПВ)* | 1 | https://infourok.ru/ |
| 3 | Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 4 | Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 5 | Бег на результат. Сдача контрольного норматива. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 6 | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.  Степ-аэробика. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 7 | Бег на 60-100 м в сочетании с дыханием.  Степ-аэробика. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 8 | Интервальная тренировка - чередование скорости бега.  Степ- аэробика. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 9 | Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.  Аэробика. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 10 | Бег на короткие дистанции на результат. Аэробика. *(в рамках модуля «Школьный урок» РПВ).* | 1 | https://videouroki.net/ |
| 11 | Обучение финальному усилию в метании с места.  Аэробика с предметами. | 1 | https://urok.1sept.ru/sport |
| 12 | Обучение разбегу в метании малого мяча.  Ритмическая гимнастика | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 13 | Метание с разбега в горизонтальную цель.Ритмическая гимнастика. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 14 | Метание с разбега в вертикальную цель.Аэробика. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 15 | Метание в полной координации на дальность.Степ-аэробика. *Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества (в рамках модуля «Ключевые общешкольные дела» РПВ)* | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 16 | Сдача контрольного норматива.Фитнес. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 17 | Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.Степ-аэробика. | 1 | https://infourok.ru/ |
| 18 | Работа попеременным ходом с палками.Аэробика. Йога-стретчинг. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 19 | Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.Йога-стречинг. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 20 | Работа рук и ног коньковым ходом. Ритмическая гимнастика. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 21 | Коньковый ход с палками по учебному кругу. Степ- аэробика. | 1 | https://urok.1sept.ru/sport |
| 22 | Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива. Фитнес. Пилатес. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 23 | Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Степ-аэробика. *(в рамках модуля «Школьный урок» РПВ)* | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 24 | Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Фитнес. Пилатес. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 25 | Прыжки через скамейку в длину и высоту. Фитнес. Пилатес. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 26 | Прыжок в длину – одинарный, тройной.  Степ-аэробика. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 27 | Прыжок в длину с места на результат.  Аэробика. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 28 | Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Фитнес. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 29 | Упражнения на развитие гибкости с отягощением. Аэробика*. Конкурс плакатов «Здоровым быть модно!» (в рамках модуля «Ключевые общешкольные дела» РПВ)* | 1 | https://videouroki.net/ |
| 30 | Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 31 | Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера | 1 | https://urok.1sept.ru/sport |
| 32 | Упражнения на развитие гибкости на снарядах. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 33 | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой предметами и без (махи, рывки, наклоны). | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 34 | Контрольные нормативы по ГТО. | 1 | https://multiurok.ru/ |