

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10

РАССМОТРЕНО
на ПК учителей физической
культуры
Протокол № 7 от

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ПК
Свиридова А.Г. /
г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Е. В. Лебедева /
Приказ № 242-1909 (Ш)
от «19».06.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Готов к труду и обороне»
для обучающихся 10 классов

Калининград 2024

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне» для 10 класса. Данная рабочая программа разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», основной образовательной программой среднего общего образования МОУ «Лучинская СШ» ЯМР. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа рассчитана на 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения программы

Обучающийся научится:

- использовать занятия легкой атлетикой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием оздоровительного массажа;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой для укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
- осуществлять судейство осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание программы

№ п/п	Раздел	Предметное содержание
1.	Общая физическая подготовка	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, силовой выносливости, концентрации внимания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, в движении и на месте (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки).</p> <p>Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Прыжки в длину с места, с разбега, повторные из полного приседа и т.д. Овладеть техникой спринтерского бега, умением прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега), навыками метания гранаты (весом 500-600г), в цель и на дальность с полного разбега в 10-метровый коридор. Излагать свои суждения по вопросу значения легкоатлетических упражнений на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья; применять полученные знания и навыки в беге, прыжках, метаниях в необходимых жизненных ситуациях. Знать влияние бега по прямой с разным темпом на укрепление здоровья и основные системы организма. Технику безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Иметь представление о скорости и темпе бега. Овладеть техникой длительного бега и бега по пересеченной местности. Применять полученные знания в необходимых жизненных ситуациях</p>
2.	Специальная физическая подготовка	<p>Специальный комплекс упражнений для тренировки мышц рук и ног. Упражнения для развития ловкости, скоростно-силовых качеств, прыгучести. Силовая подготовка.</p> <p>Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях. Тренировочные сдачи нормативов ГТО, по возрастной ступени.</p>
3.	Соревновательная деятельность.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы или тема	Количество часов на изучение раздела (темы)	Количество часов на освоение внутрипредметного модуля в данном разделе (теме)	Практическая часть раздела (темы) программы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Тренировочные нормативы ГТО	22			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/ «Знайка» образовательный портал: https://znaika.ru/catalog/subject/russian Официальный сайт ГТО https://www.gto.ru
2.	Контрольное занятие	12			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/ «Знайка» образовательный портал: https://znaika.ru/catalog/subject/russian Официальный сайт ГТО https://www.gto.ru
	Итого	34			

Поурочное планирование

№ п\п	Тема урока	Дополнительные сведения
1	Знания о ГТО. Правила поведения и техники безопасности при занятиях физической культурой.	Беседа
2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции: 30,60,100 метров.	Тренировка
3	Бег на короткие дистанции: 30,60,100 метров.	Тренировка
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Тренировка
5	Развитие выносливости.	Круговая тренировка
6	Техника бега на длинные дистанции 2000, 3000 метров.	Соревнования
7	Совершенствование работы рук и ног, при беге на длинные дистанции.	Тренировка
8	Техника дыхания при беге на короткие и длинные дистанции.	Тренировка
9	Тренировочные сдачи нормативов на короткие и длинные дистанции.	Соревнование
10	Развитие силовых качеств.	Круговая тренировка

11	Техника подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Тренировка
12	Совершенствование постановки рук и положению ног, при подтягивание на высокой и низкой перекладине.	Тест
13	Круговая тренировка. Силовые упражнения.	Круговая тренировка
14	Техника сгибания и разгибания рук в локтевом суставе из положения, упор лежа.	Тренировка
15	Совершенствование и тренировка навыка, сгибания и разгибания рук в локтевом суставе из положения, упор лежа.	Тест
16	Тренировочные сдачи нормативов, по подтягиванию на высокой и низкой перекладине и сгибания и разгибания рук в локтевом суставе из положения, упор лежа.	Соревнования
17	Упражнения на гибкость.	Круговая тренировка
18	Разучивание и совершенствование техники выполнения норматива на гибкость, наклон вперёд из положения стоя.	Тест
19	Овладение техникой челночного бега 3x10.	Тренировка
20	Совершенствование техники челночного бега, правильность разворота стоп, при челночном беге.	Тренировка
21	Совершенствование техники челночного бега, правильность разворота стоп, при челночном беге.	Тест
22	Техника правильного выполнения поднимания туловища в сед, из положения лежа на спине.	Тренировка
23	Совершенствование и тренировка навыка, для выполнения норматива, поднимания туловища в сед, из положения лежа на спине.	Тест
24	Совершенствование техники прыжка в длину с места, толчком двумя ногами.	Тренировка
25	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения.	Тренировка
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения.	Тренировка
27	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами и прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», на результат.	Соревнования
28	Совершенствование техники метания спортивного снаряда: весом 700, 500 гр.	Тренировка
29	Совершенствование техники метания спортивного снаряда: весом 700, 500 гр.	Соревнования.
30	Легкоатлетическое троеборье.	Соревнования
31	Легкоатлетическое троеборье.	Соревнование
32	Спортивное мероприятие «Мы готовы к ГТО!»	Судейская практика
33	Спортивное мероприятие «Мы готовы к ГТО!»	Судейская практика
34	Участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО.	Судейская практика