

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание РПВД «Я выбираю ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО» (изучается в процессе занятий) и «Физическое совершенствование».

Основы знаний

Путь к здоровью через «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением коньков. Физическая подготовка. 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.

Из истории возникновения ГТО.

Возрождение норм ГТО в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика бег с ускорением от 15 до 25 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды

«Марш!». Бег на результат 30м.

Метание. Метание малого мяча 150гр в цель и на дальность.

Прыжки в длину с разбега с разбега; прыжки в длину с места толчком двумя ногами; развитие прыгучести; прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами; прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.

Гимнастика. Акробатические упражнения; кувырок вперед и назад в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки вперед и назад в стойку на лопатках, «мост» из положения лежа. Прыжки через скакалку.

Лыжи. Попеременный двухшажный ход; Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета»,

«Самокат».

Спортивные игры на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.(Разгибание ног из упора

присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: поднятие туловища в положении лёжа .

(Поднятие туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднятие туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях.)

Спортивные мероприятия и праздники

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Я выбираю ГТО», являются:

- 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.

общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО, СОО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с

изменяющейся ситуацией;

– умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

– умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;

– формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

– умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

– умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

– умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ

Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского комплекса ГТО».

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Сроки проведения	
		План	Факт
1	Путь к здоровью через ГТО.		
2	Стартовый контроль		
3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств.		
4	Легкая атлетика. Бег с ускорением от 15 до 25 м.		
5	Метание малого мяча 150гр.в цель.		
6	Метание мяча 150гр.на дальность.		
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»		
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.		

9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.		
10	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.		
11	Инструктаж по охране труда Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.		
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения стоя		
13	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку.		
14	Гимнастика (развитие силовых способностей) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		
15	Текущий контроль		
16	Путь к здоровью через нормы ГТО		
17	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.		
18	Прыжок в длину с места м с разной в замедленном м ускоренном темпе.		
19	Принятие стартовых положений по командам «На старт», «Внимание», «Марш».		
20	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.		
21	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		
22	Развитие прыгучести. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.		
23	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.		
24	Прыжок в длину с разбега		
25	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.		
26	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.		
27	Спортивный праздник «День здоровья» Промежуточный контроль		
28	Требования по охране труда по легкой атлетике Этапы развития комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО.		
29	Стартовый контроль		
30	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника спринтерского бега, высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.		

31	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.		
32	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.		
33	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.		
34	Спортивный праздник «День здоровья» Промежуточный контроль		
	Итого:		

