

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение
средняя школа «Школа радости»**

г.о. Люберцы

УТВЕРЖДАЮ:
*Директор НЧ СОУ «Школа
радости»*

_____ /*Е.А. Ременяк*/

(дата)

М.П.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
мастерская «Твои возможности»
направление: спортивно-оздоровительное
10-11 классы
69 часов**

Автор-составитель: Чикичев Вадим Геннадьевич,
учитель физической культуры

2020 г.

Пояснительная записка

Актуальность программы

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Твои возможности» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования. Занятия мастерской «Твои возможности» реализуют 3 час изучения учебного предмета «Физическая культура» в 10 и 11 классах. При составлении данной рабочей программы учитывались рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов НЧ СОУ «Школа радости», авторская программа Ляха В.И., а также Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) (Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540). Использование ГТО как элемента физического воспитания ориентировано на формирование культуры здоровья обучающихся, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической культуры в целом. Занятия мастерской «Твои возможности» позволяют не только приобщить школьников к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом, но также (и даже в первую очередь) использовать эти занятия для воспитания гармонично развитой личности, данная рабочая программа позволяет осуществить личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников и их подготовке выполнения норм комплекса ГТО.

Цели и задачи программы

Основные цели и задачи мастерской "Твои возможности" в 10-11 классах

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности;
- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и введении здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Планируемые результаты освоения программы мастерской "Твои возможности" связаны с достижением личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа, России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного

достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- характеризовать особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;
- соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений;
- использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Формы организации и режим занятий

Основной формой организации деятельности обучающихся являются занятия, включающие теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: физические упражнения и выполнение нормативов. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занятия мастерской проводятся как в помещении школы, так и на свежем воздухе с соблюдением правил техники безопасности.

Программа рассчитана на 35 часов в 10 классе и 34 часа в 11 классе из расчета 1 час в неделю.

Для выявления и оценки результативности используется технология «Портфолио».

Формой подведения итогов освоения программы является выполнение нормативов комплекса ГТО, относящихся как к части обязательных испытаний, так и испытаний по выбору.

Для оценивания выполнения нормативов комплекса ГТО используются нормативы V ступени (16-17 лет).

V ступень (16-17 лет) Испытания	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания						
<i>Бег на 30 м (с)</i>	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
<i>Или бег на 60 м (с)</i>	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
<i>Или бег на 100 м (с)</i>	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
<i>Бег на 2000 м (мин, с)</i>	-	-	-	12,00	11,20	9,5
<i>Или бег на 3000 м (мин, с)</i>	15,00	14,30	12,40	-	-	-
<i>Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</i>	9	11	14	-	-	-
<i>Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)</i>	-	-	-	11	13	19
<i>Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</i>	27	31	42	9	11	16
<i>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)</i>	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания по выбору						
<i>Челночный бег 3*10 м (с)</i>	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
<i>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см</i>	195	210	230	160	170	185
<i>Поднимание туловища из</i>	36	40	50	33	36	44

<i>положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</i>						
<i>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</i>	27	29	35	-	-	-
<i>Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</i>	-	-	-	13	16	20

Содержание программы

Выбранные нормативы комплекса ГТО и физкультурно-оздоровительные игры соответствуют социально-психологическим особенностям школьников данного возраста. Содержание рабочей программы адаптировано под материально-технические условия НЧ СОУ «Школа радости» и соответствует принципу вариативности, заложенному в перечне нормативов испытаний комплекса ГТО.

Раздел 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Техника безопасности при выполнении нормативов комплекса ГТО.

Раздел 2. Развитие быстроты. Быстрота как двигательное качество. Упражнения, развивающие быстроту ответной реакции, способствующие возможно более быстрому выполнению движений; облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Подвижные игры. Челночный бег. Бег 30 м, 60 м, 100 м, 2000 м, 3000 м. Выполнение нормативов комплекса ГТО.

Раздел 3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Общеразвивающие силовые упражнения. Подвижные игры. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выполнение нормативов комплекса ГТО.

Раздел 4. Развитие гибкости. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Активные и пассивные упражнения на растягивание. Подвижные игры. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Метание спортивного снаряда. Выполнение нормативов комплекса ГТО.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительные соревнования «Мы готовы к ГТО!».

Данная программа имеет возможности вариативности и динамичности. При работе программа подвергается определенной корректировке с целью повышения эффективности работы мастерской, а также в случае низкой результативности, изменению неэффективных форм работы.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ занятия	Тема	Количество часов		Планируемая дата проведения	Примечание
		Теория	Практика		
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		01.09	
2	Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость	0,5	0,5	08.09	
3	Техника безопасности при выполнении	1		15.09	

	нормативов комплекса ГТО				
4	Развитие быстроты. Быстрота как двигательное качество.	1		22.09	
5	Упражнения, развивающие быстроту ответной реакции, способствующие возможно более быстрому выполнению движений; облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения		1	29.09	
6	Подвижные игры		1	06.10	
7-8	Челночный бег	1	1	13.10 20.10	
9-10	Бег 30 м, 60 м, 100 м, 2000 м, 3000 м	1	1	03.11 10.11	
11-12	Выполнение нормативов комплекса ГТО		2	17.11 24.11	
13	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	1		01.12	
14	Общеразвивающие силовые упражнения		1	08.12	
15	Подвижные игры		1	15.12	
16-17	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	1	22.12 12.01	
18-19	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	1	19.01 26.01	
20-21	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	02.02 09.02	
22-23	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	16.02 23.02	
24-25	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	02.03 16.03	
26-27	Выполнение нормативов комплекса ГТО		2	23.03 30.03	
28	Развитие гибкости	1		06.04	
29	Упражнения, направленные на развитие гибкости. Активные и пассивные упражнения на растягивание		1	13.04	
30	Подвижные игры		1	20.04	

31-32	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	27.04 04.05	
33	Метание спортивного снаряда	0,5	0,5	11.05	
34	Выполнение нормативов комплекса ГТО		1	18.05	
35	Спортивно-оздоровительные соревнования «Мы готовы к ГТО!»		1	25.05	

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ занятия	Тема	Количество часов		Планируемая дата проведения	Примечание
		Теория	Практика		
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			
2	Техника безопасности при выполнении нормативов комплекса ГТО	1			
3	Развитие быстроты. Быстрота как двигательное качество.	1			
4	Упражнения, развивающие быстроту ответной реакции, способствующие возможно более быстрому выполнению движений; облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения		1		
5	Подвижные игры		1		
6-7	Челночный бег	1	1		
8-9	Бег 30 м, 60 м, 100 м, 2000 м, 3000 м	1	1		
10-11	Выполнение нормативов комплекса ГТО		2		
12	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	1			
13	Общеразвивающие силовые упражнения		1		
14	Подвижные игры		1		
15-16	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	1		

17-18	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	1		
19-20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1		
21-22	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1		
23-24	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1		
25-26	Выполнение нормативов комплекса ГТО		2		
27	Развитие гибкости	1			
28	Упражнения, направленные на развитие гибкости. Активные и пассивные упражнения на растягивание		1		
29	Подвижные игры		1		
30-31	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1		
32	Метание спортивного снаряда	0,5	0,5		
33	Выполнение нормативов комплекса ГТО		1		
34	Спортивно-оздоровительные соревнования «Мы готовы к ГТО!»		1		

Учебно-методическое обеспечение

1. Лях. В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень. М.: Просвещение, 2014
2. <https://www.gto.ru>

<p>СОГЛАСОВАНО. Протокол № 1 заседания кафедры внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительного, художественно-эстетического, дополнительного образования и классного руководства от 25.08.2020</p> <p>_____</p>	<p>СОГЛАСОВАНО. Заместитель директора по ВР _____ / <u>А.С. Орлова</u> / _____ (дата)</p>
---	--