

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана
«Средняя общеобразовательная школа №10»

Согласовано
на заседании МО учителей
естественнонаучного цикла
Протокол № 1 от «28» августа 2017 г

Утверждено
приказом директора
МБОУ «СОШ № 10»
от 28.08.2017 №172

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ!»

Составители программы:
учителя физической культуры

способствует реализации Основной образовательной программы основного общего образования. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ №10» на реализацию программы отводится 34 часа в год.

В программе предусмотрен резерв (1 час), который планируется использовать при форс – мажорных обстоятельствах (например, активированные дни).

С целью предоставления равных возможностей всем ученикам используется дифференцированный и индивидуальный подход. Индивидуальные особенности каждого школьника учитываются при планировании занятия.

Цель программы:

Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Задачи программы:

1. Создавать положительного отношения школьников к комплексу ГТО,
2. мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
3. Углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
4. Развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
5. Обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
6. Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
7. Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;

Планируемые результаты обучения

Универсальными компетенциями являются:

- Умения организовывать 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 учащимися содержания курса являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 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 учащимися содержания программы являются следующие умения:

Коммуникативные:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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.

Регулятивные:

- 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.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- 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 игры с разной целевой направленностью;
- 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;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- 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.

Формы работы.

Беседы, тренировочные занятия, соревнования, зачет.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№	Тема
1	История комплекса ГТО
2	Бег на 30 м
3	Бег на 60 м
4	Бег на 800 м
5	Бег на 1,5 км
6	Бег на 2 км
7	Бег на 3 км
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)
10	Спортивное мероприятие: «Всей семьёй сдаем нормы ГТО!»
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
13	Наклон вперед из положения стоя
14	Наклон вперед из положения стоя
15	Прыжок в длину с разбега
16	Прыжок в длину с разбега
17	Прыжок в длину с разбега
18	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
19	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
20	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
21	Метание мяча 150 г в цель
22	Метание мяча 150 г на дальность
23	Метание мяча 150 г на дальность
24	Спортивное мероприятие: «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»
25	Упражнения с гирей
26	Стрельба из пневматической винтовки
27	Упражнения с большой гимнастической скакалкой (скиппинг)
28	Упражнения с большой гимнастической скакалкой (скиппинг)
29	Упражнения с большой гимнастической скакалкой (скиппинг)
30	Упражнения с большой гимнастической скакалкой (скиппинг)
31	Упражнения с большой гимнастической скакалкой (скиппинг)
32	Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы

33	Зачет. «Мы готовы к ГТО»
34	РЕЗЕРВ