

Внеурочная деятельность «Олимпийский резерв. ГТО»

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебной и познавательной деятельности.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать задачи;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

2. Форма проведения – секция

Содержание внеурочной деятельности

<i>Раздел</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание</i>	<i>Вид деятельности</i>
Теоретические основы	4	- Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; - История возрождения физкультурного комплекса ГТО; - Профессия – тренер; - Ветераны ФСК ГТО.	Познавательный
Развитие скоростных способностей и выносливости	13	- Бег на короткие, средние, длинные дистанции; - Высокий старт; - Бег с ускорением; - Челночный бег; - Эстафеты.	Выполнение практических заданий
Развитие гибкости, силы и скоростно-силовых способностей	9	- Метание м/м; - Прыжок в длину с места; - Силовые	Выполнение практических заданий

		упражнения; - Упражнения на гибкость.	
Лыжная подготовка	8	- Техника передвижения на лыжах разными ходами. - Прохождение дистанций на время.	Выполнение практических заданий
Итого:	34		

Программа содержит элементы проектной деятельности

3. Календарно – тематическое планирование

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Элементы профориентационной деятельности</i>	<i>Элементы проектной деятельности</i>	<i>Дата</i>	
Теоретические основы: 1 час				6 кл	10 кл
1.	Беседа - презентация: «История возрождения физкультурного комплекса ГТО». Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метания. Инструктаж по ТБ.		Работа с информационными источниками, поиск информации		
Развитие скоростных способностей и выносливости: 7 часов					
2.	Высокий старт от 10 до 15 м, бег с ускорением. Встречная эстафета.				
3.	Бег 60 м с высокого старта. Круговая тренировка.				
4.	Ч/бег 3x10 м. Эстафеты.				
5.	Бег на средние и длинные дистанции (1,5 км; 2 км). Круговая тренировка.				
6.	Бег на средние и длинные дистанции (1,5 км; 2 км). П/игры.				
7.	Бег на средние и длинные дистанции				

	(1,5 км; 2 км). Л/а полоса препятствий.				
8.	Учет бега на средние и длинные дистанции (1,5 км; 2 км).				
Теоретические основы: 1 час					
9.	Беседа - презентация: «Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма» Правила поведения на занятиях по л/атлетике. Техника выполнения разучиваемых упражнений. Инструктаж по ТБ.		Анализ информации		
Развитие гибкости, силы и скоростно-силовых способностей: 7 часов					
10.	Техника метания м/м (150 гр) на дальность. Подтягивание из виса. Эстафеты.				
11.	Техника прыжка в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. П/игры.				
12.	Техника метания м/м (150 гр) на дальность. Подтягивание из виса. Эстафеты.				
13.	Техника прыжка в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. П/игры.				
14.	Учет метания м/м (150 гр) на дальность. Тест на гибкость. Преодоление полосы препятствий.				
15.	Учет прыжка в длину с места.				

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.				
16.	Учет подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест на гибкость.				
Теоретические основы: 1 час					
17.	Беседа - презентация: «Профессия – тренер».	Знакомство с профессией «Тренер».	Анализ информации		
Лыжная подготовка: 8 часов					
18.	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.				
19.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.				
20.	Техника конькового хода. Спуски и подъемы со склона.				
21.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.				
22.	Техника одновременного одношажного хода. Скоростной (стартовый) вариант. Прохождение дистанции 3 км.				
23.	Техника конькового хода. Спуски и подъемы со склона. П/игры.				
24.	Торможение и поворот «плугом». Эстафеты.				
25.	Учет. Прохождение заданной дистанции свободным стилем.				
Теоретические основы: 1 час					
26.	Беседа - презентация: «Ветераны ФСК		Работа с информационными источниками, поиск		

	ГТО».		информации		
Развитие силы и скоростно-силовых способностей: 2 часа					
27.	Прыжок в длину с места и разбега. Подтягивание из виса. Тест на гибкость.				
28.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.				
Развитие скоростных способностей и выносливости: 6 часов					
29.	Высокий старт от 10 до 15 м, бег с ускорением. Встречная эстафета.				
30.	Ч/бег 3x10 м. Эстафеты.				
31.	Бег 60 м с высокого старта. Круговая тренировка.				
32.	Бег на средние и длинные дистанции (1,5 км; 2 км). Л/а полоса препятствий.				
33.	Метание м/м (150 гр) на дальность. П/игры.				
34.	Подведение итогов учебного года. Обработка результатов тестирования.		Анализ информации		

Событие: участие в соревнованиях и сдачи ФСК ГТО.