I Планируемые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися факультативного курса являются:

- 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.

Универсальными компетенциями учащихся в результате освоения факультативного курса «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися факультативного курса «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие УУД:

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 факультативного курса «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются:

- 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 объективноесудейство;
- 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.

II Содержание факультативного курса.

Основы знаний (2 часа)

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Техника безопасности. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями.

Виды испытаний (тестов) V ступень комплекса ГТО, нормативные требования.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (32 часа)

Упражнения на развитие быстроты (4 часа):

Бег на 60 м. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Челночный бег 4*9. Бег на результат 60м. Бег на результат 100 м.

Упражнения на развитие выносливости (4 часа):

Прохождение дистанции на лыжах коньковым ходом до 8 км.

Упражнения на развитие выносливости (4 часа):

Бег на 1,5км; 2 км; 3-4 км. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Упражнения на развитие силы (5 часов):

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Подтягивание с помощью кольцевого амартизатора. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

Упражнения на развитие гибкости (4 часа):

Наклон вперед из положения стоя. Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (4 часа):

Прыжок в длину с разбега. Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полу приседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (5 часов):

Метание мяча в цель. Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча

на технику. Метание гранаты 700-500г на результат.

Стрельба из пневматической винтовки (2 часа)*:*

Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

Распределение часов по разделам

№п.п	Разделы программы	Кол-во часов
Основы знаний (2 часа)		
1	Знания о физической культуре	2
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (32 часа)		
2	Упражнения на развитие быстроты бег.	4
3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. прыжки.	4
4	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Метание.	5
5	Упражнения на развитие выносливости	4
6	Упражнения на развитие выносливости лыжная подготовка	4
7	Упражнения на развитие гибкости	4
8	Упражнения на развитие силы	5
9	Стрельба из пневматической винтовки	2

Методическое обеспечение

Методика работы с детьми строится в направлении системно-деятельностного подхода и личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения, оборудование и спортивный инвентарь.

Технологии: Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно - коммуникационные, проблемного обучения, развития умственных и творческих способностей учащихся, развития навыков обобщения, систематизации знаний, самодиагностики, развития исследовательских навыков, индивидуальной и коллективной проектной деятельности.

Таким образом, при проведении занятий факультатива по физкультуре используются следующие формы организации, методы и виды деятельности:

Основные формы организации деятельности на занятиях:

1. фронтальный
2. поточный

3. посменный

4. групповой

5. индивидуальный.

При фронтальной форме упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточная форма это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобена при выполнении акробатических упражнений , лазания, прыжков.

Посменная форма - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповая форма – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальная форма - чаще всего используется в зачётных уроках, она позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

Методы обучения, воспитания двигательных качеств:

1.Равномерный метод

2.Переменный метод

3.Повторный метод

4.Интервальный метод

5.Соревновательный метод

6.Игровой метод

7.Круговой метод

Равномерный метод характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов (на соревновательные дистанции).

Переменный метод характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов зависит от целей и условий.

Повторный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалом для отдыха, во время которых происходит полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений через определённые интервалы времени.

Соревновательный метод характеризуется выполнением упражнений в условиях близких к соревнованиям.

Игровой метод основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры.

Круговой метод – это поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. На занятиях используется дифференцированный подход к учащимся (дозирование нагрузок).

Словесный метод - применяется на всех этапах обучения. Объяснения должно быть понятным ученикам. Материал излагается четко и кратко, доступно и должен соответствовать уровню развития учащихся.

Рассказ – применяется при ознакомлении с новыми видами упражнений (изучение игры).

Беседа - проводится в вопроса - ответной форме , беседа должна быть целенаправленной, краткой, интересной.

Распоряжения и команды – пользуется учитель во время урока.

Указания – применяются во время выполнения упражнений (выше головы и т.д.)

Показ упражнения – должно выполняться с того места, чтоб было всем видно. В показе может участвовать ученик, сочетаться с объяснением.

Соревнования – применяются после того как у учащихся образовался некоторый навык.

Исправление ошибок – все ошибки должны своевременно исправляться. Показ выполняет ученик, а учитель объясняет технику упражнения , хорошо, если сам ученик сам рассказывает на что он должен обратить внимание при повторении упражнения.

При индивидуальном подходе обязательно надо учитывать состояния здоровья детей. При необходимости можно увеличить или уменьшить количество упражнений, повторений, облегчить условия выполнения. Одним из условий правильной постановки физического воспитания является хорошо организованный медицинский контроль. Который проводится один раз в год и распределяют по медицинским группам.

Виды деятельности:

1 Физкультурная.

2 Физкультурно-оздоровительная

3 спортивно-оздоровительная

III ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС (1 ЧАС В НЕДЕЛЮ).

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов
Основы знаний (2 часа)		
1	Комплекс ГТО и его нормативы в общеобразовательной организации	1
2	Техника безопасности. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями.	1
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (32 часа)		
3	Упражнения на развитие быстроты: челночный бег 4*9 м, сек.	4
4	Упражнения на развитие быстроты: Бег 30,60 м, с	
5	Упражнения на развитие быстроты: Бег 100 м, с	

6	Упражнения на развитие Скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места. С разбега.	4
7	Упражнения на развитие Скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с разбега.	
8	Упражнения на развитие выносливости: Бег 4 км.	4
9	Упражнения на развитие выносливости: лыжная подготовка 5 км.	4
10	Упражнения на развитие силы: Подтягивание на высокой перекладине	5
11	Упражнения на развитие силы: поднимание туловища из положения лёжа на спине.	
12	Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре лёжа	
13	Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперёд из положения сидя, стоя см.	4
14	Упражнения на развитие Скоростно-силовых качеств: метание мяча в цель, гранаты 700 г на дальность.	5
15	Стрельба из пневматической винтовки.	2

ПРИЛОЖЕНИЕ

Список литературы

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
2. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
3. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974
4. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П.Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян.