**Пояснительная записка**

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.  Программа секции   предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в сдаче норм комплекса ГТО. Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Разрабатывая данную программу,  мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо.  Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало  положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

**Цель занятий** –  совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учащимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

**Задачи внеурочной деятельности**:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;

- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;

- осуществление  контроля  за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Данная рабочая программа для 9-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

* умение организовать 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 программы являются следующие умения:

- знание истории спорта

- участие в спортивной жизни

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе занятий.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной

**Содержание курса:**

Программа рассчитана на 68 недели в год, 2 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников  по физической  подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной  подготовке,  определенно исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

**Планируемые результаты:**подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

**Содержательное обеспечение разделов программы**

      Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

5 ступень- 16-17 лет

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 9-11, обязательные тесты:

Бег на короткие  и длинные дистанции, метание мяча, стрельба.

**5 ступень 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Виды испытаний**  **(тесты)** | **мальчики** | | | **девочки** | |
|  |  | **Серебряный значок** | **Золотой значок** | **Серебряный значок** | | **Золотой значок** |
| 1 | Бег 100 м (с) | 14,3 | 13,8 | 17,6 | | 16,3 |
| 2 | Бег 2000 м (с) или  Бег 3000м | 8,50  Без учета времени | 7,50  Без учета времени | 11,20  Без учета времени | | 9,50  Без учета времени |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (м) или  Прыжок в длину с места (см) | 3,50  210 | 3,80  230 | 3,00  170 | | 3,50  185 |
| 4 | Метание мяча 150г (м) | 29 | 36 | 19 | | 24 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 10 | 13 | - | | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине | - | - | 10 | | 16 |
| 7 | Наклон вперед с прямыми ногами | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол | Достать пальцами пол | | Достать ладонями пол |
| 8 |  |  |  |  | |  |
| 9 |  |  |  |  | |  |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки) | 55 | 65 | 52 | | 62 |

**Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО**

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м.2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой  перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор -  лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1и2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов -  10.

**Учебно-тематическое планирование**

**9-11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Темы занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Описание примерного содержания занятий** |
| 1 | Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. | 2 | Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. |
| 2 | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. | 2 | Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. |
| 3 | Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. | 2 | Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. |
| 4 | Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. | 2 | Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). |
| 5 | Бег на результат. Сдача контрольного норматива. | 2 | 1ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени.  2ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени. |
| 6 | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. | 2 | Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).  Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. |
| 7 | Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. | 2 | Повторный бег по дистанции от 60 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером |
| 8 | Интервальная тренировка - чередование скорости бега. | 2 | Выполнения упражнений в максимальном темпе. |
| 9 | Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м. | 2 | Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. |
| 10 | Бег на короткие дистанции на  результат. | 2 | 1,2ступень - бег 60м (с) |
| 11 | Обучение финальному усилию в метании с места. | 2 | Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. |
| 12 | Обучение разбегу в метании малого мяча. | 2 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. |
| 13 | Метание с разбега в горизонтальную цель. | 2 | Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. |
| 14 | Метание с разбега в вертикальную цель. | 2 | Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. |
| 15 | Метание в полной координации на дальность. | 2 | Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега. |
| 16 | Сдача контрольного норматива. | 2 | Метание мяча 150г на результат |
| 17 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) Подтягивание на низкой перекладине | 2 |  |
| 18 | Подтягивание на низкой перекладине Подтягивание на высокой перекладине (раз) |  |  |
| 19 | Подтягивание на низкой перекладине Подтягивание на высокой перекладине (раз) Сдача контрольного норматива | 2 |  |
| 20 | Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки) | 2 |  |
| 21 | Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки) | 2 |  |
| 22 | Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки) Сдача контрольного норматива |  |  |
| 23 | Прыжки из различных  и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. | 2 | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. |
| 24 | Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. | 2 | Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. |
| 25 | Прыжки через скамейку в длину и высоту. | 2 | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). |
| 26 | Прыжок в длину – одинарный, тройной. | 2 | Прыжки с разного разбега по 3 попытки. |
| 27 | Прыжок в длину с места на результат. | 2 | 1и 2 ступень – прыжки с места на результат. |
| 28 | Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. | 2 | Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). |
| 29 | Упражнения на развитие гибкости с отягощением. | 2 | Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); |
| 30 | Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. | 2 | Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др. |
| 31 | Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. | 2 | Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере. |
| 32 | Упражнения на развитие гибкости на снарядах. | 2 | Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. |
| 33 | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). | 2 | Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере. |
| 34 | Контрольные нормативы по ГТО. | 2 | Сдача контрольных нормативов. |