

**Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Школа «ЛЕТОВО»**

**Рабочая программа внеурочной деятельности
КАРДИОТРЕНИРОВКИ**

10 – 11 классы

Автор-составитель:

учитель физической культуры

Шахматова А.А

Москва

2019

Рассмотрена на заседании кафедры
физической культуры и спорта
протокол № 1 от «26» августа 2019 г.

Направление: социально-оздоровительное.

Формы организации: спортивные турниры, спортивные и оздоровительные акции, спортивные игры

Виды деятельности: секция.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению личного здоровья как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами обучения в программе школе являются:

- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности;
- 0• формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы;
- 1• приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- 2• развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение.

У учащихся будут сформированы **универсальные учебные действия**:
– **регулятивные**:

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

– познавательные:

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

– коммуникативные:

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Содержание

Теоретическая подготовка

Техника безопасности и правила поведения в тренажерном зале, на легкоатлетическом стадионе, бассейне. Личная и общественная гигиена, средства закаливания, циклические виды спорта, методика развития выносливости. Техника выполнения аэробных упражнений, правила соревнований по видам спорта, требующим проявления выносливости.

Общая и специальная физическая подготовка

Физические упражнения для общего укрепления организма, повышения физических возможностей организма, развития силы, гибкости. Специальная разминка и заминка. Упражнения для развития дыхания. Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.

Беговая подготовка

Техника бега по стадиону и беговой дорожке. Особенности техники бега на длинные дистанции. Переменный бег. Бег в гору. Бег с ускорением. Бег с постепенным повышением нагрузки. Дыхание при беге.

Занятия на велотренажере

Подбор высоты седла. Посадка велосипедиста. Техника педалирования. Особенности техники педалирования на длинные дистанции. Переменная тренировка. Повторная тренировка. Интервальная тренировка. Тренировки с отягощением. Ускорения. Тренировки с постепенным увеличением нагрузки. Дыхание при педалировании.

Занятия на эллипсоидном тренажере

Техника выполнения упражнений. Задание с работой рук и без них. Ходьба с разным хватом ручек. Переменная тренировка. Повторная тренировка. Интервальная тренировка. Тренировки с отягощением. Ускорения. Тренировки с постепенным увеличением нагрузки. Дыхание при выполнении упражнений.

Кросс по пересеченной местности

Техника бега по различному грунту. Бег в гору и с горы. Бег с препятствиями. Бег по тропам. Бег по густому лесу. Особенности техники кроссового бега. Переменный бег. Бег с ускорением. Бег с постепенным повышением нагрузки. Дыхание при беге по пересеченной местности.

Плавание

Кроль на груди. Дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Работа ног и дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение плаванию с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение плаванию с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение технике движений с неподвижной опорой, без опоры. Плавание в полной координации.

Кроль на спине. Обучение плаванию на спине с неподвижной опорой, с подвижной опорой при помощи учителя. Скольжение на спине с подвижной опорой, без опоры. Движение ног при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Гребковые движения рук. Работа ног с движением одной руки. Плавание с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Согласование движений ног и рук и дыхания. Плавание в полной координации.

Дельфин. Плавание без опоры и дыхания, с подвижной опорой без дыхания, с подвижной опорой с дыханием, без опоры с дыханием. Плавание при помощи рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Согласование движений при плавании с подвижной опорой, без опоры. Согласование движений ног и рук и дыхания. Плавание в полной координации.

Брасс. Движения ног при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Движения рук при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Согласование движений ног, рук и дыхания. Плавание в полной координации.

Учебные прыжки в воду для освоения с водой, овладения техникой плавания: «бомбочка», «солдатик», и т.д. Стартовый прыжок. Подводящие упражнения – спады с различными положениями рук. Стартовый прыжок для плавания кролем на груди: исходное положение, отталкивание и вход в воду, скольжение и начальное движение ногами (выход). Стартовый прыжок для плавания кролем на спине: исходное положение, отталкивание и вход в воду, скольжение и начальное движение ногами (выход).

Открытые повороты: «маятник» – подплывание к поворотной стенке и касание ее, отталкивание руками от нее и постановка ног на поворотную стенку, отталкивание ногами от нее, скольжение и выход. *Закрытые повороты* (скоростные) – подплывание к поворотной стенке, выполнение кувырка, постановка ног на поворотную стенку, отталкивание и выход.

Методы тренировки для развития выносливости средствами плавания: равномерный, переменный, повторный, интервальный. Сочетание разных способов плавания при выполнении заданий на выносливость. Ознакомление со спецификой техники плавания в открытых водоемах.

Лыжная подготовка.

Правила подбора лыжного инвентаря и оборудования. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Коньковый ход без отталкивания палками. Полуконьковый ход. Способы спусков с горы. Способы торможений на лыжах. Повороты переступанием в движении. Способы подъемов на лыжах в гору. Методы тренировки для развития выносливости средствами лыжной подготовки: равномерный, переменный, повторный, интервальный. Сочетание разных способов передвижения на лыжах при выполнении заданий на выносливость. Преодоление препятствий на лыжах. Прокладывание лыжни. Техника передвижения на хорошо и плохо подготовленных трассах. Профилактика обморожений.

Контрольные уроки

Определение уровня развития выносливости. Тест Купера. Марафон в расщелку. Кардиотлон. Индортриатлон.

Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний	1
2	Общая физическая подготовка	4
3	Специальная физическая подготовка	4
4	Беговая подготовка	8
5	Занятия на велотренажере	12
6	Занятия на эллипсоидном тренажере	12
7	Кросс по пересеченной местности	5
8	Плавание	10
9	Лыжная подготовка	10
10	Контрольные занятия	2
	Итого:	68

