

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Первомайская средняя школа»

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №1 от 31.08.2023г.

Утверждено  
Директор  Т. В. Ордина  
Приказ № 139 от 31.08.2023г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Спорт»  
10-11 класс**

Составил:  
Дурягин Максим Юрьевич  
учитель физической культуры

с. Кичменгский Городок  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спорт» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего, среднего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций: 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель программы заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни детей.

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

- увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране

### **Актуальность.**

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является

дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне.

#### **Практическая значимость.**

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спорт» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках программы организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности** является- спортивная секция.

Срок реализации программы- 2 года, адресована программа для учащихся 10-11 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.** Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 2 четверти проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 4 четверти – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

**Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса,** является Муниципальный центр тестирования ГТО.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Я выбираю ГТО», являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО, СОО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

*Регулятивные УУД:*

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

*Познавательные УУД:*

– умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;

– формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Коммуникативные УУД:*

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

– умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

– умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

– умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

**Предметные результаты:**

**Ученик будет знать:**

– Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;

– Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

**Уметь:**

– владеть техникой бега на 30 м, 60 м, 100 м;

– владеть техникой челночного бега;

– прыгать в длину с места, через препятствия;

– бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;

– выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможения и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;

– бег на лыжах на результат 2 км, 3 км, 5 км, 10 км.;

– подтягиваться, отжиматься;

– рывок гири 16 кг.;

– поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;

– метать гранату 500 и 700 гр.;

– выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

– стрелять из пневматической винтовки с 10 метров в цель мишень №8.

**Учащиеся будут уметь демонстрировать:**

– максимальный результат при сдаче норм ГТО.

**Основным инструментарием для оценивания результатов** является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Содержание рабочей программы состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

### **10 класс**

#### **Теория ВФСК «ГТО».**

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

#### **Физическое совершенствование.**

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 60 до 100 м; техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (100 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания гранаты 500 и 700 гр. на дальность.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе на длинные дистанции (2000 м, 3000 м, 5000м.), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5км и 10 км.), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 10 минут.

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, рывок и толчек гири 16 кг, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

**Упражнения для развития координационных способностей:** стрельба из пневматической винтовки.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

**Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 5 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

## 11 класс

### **Теория ВФСК «ГТО».**

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

### **Физическое совершенствование.**

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 60 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (100 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания гранаты 500 и 700 гр. на дальность; метание гранаты на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе на длинные дистанции (2 км, 3 км и 5 км), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км. и 10 км.), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможения и подъёмов, прыжки на скакалке до 10 минут.

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, рывок и толчок гири 16 кг, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

**Упражнения для развития координационных способностей:** метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

**Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 5 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Цель:** создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Категория учащихся:** 10-11 классы

**Сроки обучения:** 34 часа

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Физические качества. Техника безопасности на занятиях	10	2	8	Беседа
2	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях	8	1	7	Сдача норматива
3	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях	8	1	7	Сдача норматива
4	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях	8	1	7	Сдача норматива
ИТОГО:		34	5	29	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 60 до 100м. Эстафетный бег.	1
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от	1



	60 до 100 м.	
3	Бег с ускорением от 60 до 100 м.	1
4	Стартовый контроль.	1
5	Бег в равномерном темпе от 2 до 5 км. Техника метания гранаты 500 и 700 гр. на дальность в коридор 5-6 м.	1
6	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м.	1
7	Метания гранаты 500 и 700 гр. на дальность в коридор 5-6 м.	1
8	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	1
9	Метания гранаты 500 и 700 гр. на дальность в коридор 5-6м. Прыжок в длину с разбега.	1
10	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки с 10 метров.	1
11	Стрельба из пневматической винтовки с 10 метров.	1
12	Бег в равномерном темпе от 2 до 5 км. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
13	Бег в равномерном темпе от 2 до 5 км. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1
14	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Броски набивных мячей 2 кг.	1
15	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	1
16	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
17	Промежуточный контроль.	1
18	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1
19	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1
20	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1
21	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможения и подъёмов.	1
22	Техника выполнения торможения и подъемов.	1
23	Эстафеты на лыжах.	1
24	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1
25	Бег на лыжах от 3 до 8 км	
26	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для занятий с гантелями, гимнастической полкой, набивными мячами.	1
27	Бег в равномерном темпе от 2 до 5 км. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
28	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1

29	Метания гранаты 500 и 700 гр. Прыжки на скакалке до 10 минут.	1
30	Метания гранаты 500 и 700 гр. в коридор 5-6 м.	1
31	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
32	Бег в равномерном темпе от 2 до 5 км.. Бег с ускорением от 60 до 100 м. Эстафетный бег.	1
33	Итоговый контроль.	1
34	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>

### 11 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 60 до 100м. Эстафетный бег.	1
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 60 до 100 м.	1
3	Бег с ускорением от 60 до 100 м.	
4	Стартовый контроль.	1
5	Бег в равномерном темпе от 2 до 5 км. Техника метания гранаты 500 и 700 гр. на дальность в коридор 5-6 м.	1
6	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м.	1
7	Метания гранаты 500 и 700 гр. на дальность в коридор 5-6 м.	1
8	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	1
9	Метания гранаты 500 и 700 гр. на дальность в коридор 5-6м. Прыжок в длину с разбега.	1
10	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки с 10 метров.	1
11	Стрельба из пневматической винтовки с 10 метров.	1
12	Бег в равномерном темпе от 2 до 5 км. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
13	Бег в равномерном темпе от 2 до 5 км. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1
14	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Броски набивных мячей 2 кг.	1
15	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	1
16	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
17	Промежуточный контроль.	1

18	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1
19	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1
20	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1
21	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможения и подъёмов.	1
22	Техника выполнения торможения и подъёмов.	1
23	Эстафеты на лыжах.	1
24	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1
25	Бег на лыжах от 3 до 8 км	1
26	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для занятий в тренажерном зале.	1
27	Бег в равномерном темпе от 2 до 5 км. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
28	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
29	Метания гранаты 500 и 700 гр. Прыжки на скакалке до 10 минут.	1
30	Метания гранаты 500 и 700 гр. в коридор 5-6 м.	1
31	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
32	Итоговый контроль.	1
33	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1
<b>Итого</b>		<b>33</b>