

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Билярская средняя общеобразовательная школа»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

«Обсуждено»
руководитель ШМО
МБ /Михайлова Е.В./
отокол № 1 от
16 » августа 2021 г.

«Согласовано»
Зам. руководителя по УВР
МБОУ «Билярская СОШ»
И /Измайлова Э.А./
« 17 » августа 2021 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ «Билярская СОШ»
Ч /Чугуров А.А./
Приказ № 146 от
« 17 » августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению

«Спорт – это жизнь»
10-11 классы

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 13 от
« 18 » августа 2021 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с:

- Основной образовательной программой среднего общего образования в соответствии с ФГОС МБОУ «Билярская СОШ» 2018-2022г;
- Учебным планом МБОУ «Билярская СОШ» на 2021-2022 учебный год;
- Локальным актом МБОУ «Билярская СОШ» «ПОЛОЖЕНИЕ об организации внеурочной деятельности обучающихся в классах, работающих в условиях введения в ФГОС муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Билярская средняя общеобразовательная школа» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан»

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты: *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты: *В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты: *В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

Содержание курса внеурочной деятельности

<i>Основное содержание</i>	<i>Формы организации</i>	<i>Виды деятельности</i>
Раздел 1. Основы знаний		
<p>Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.</p> <p>Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек.</p> <p>Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p>	<p>Теоретическая</p> <p>Игровая</p> <p>Практическая</p>	<p>Знакомство с основными направлениями развития физической культуры в обществе, их целями, задачами и формами организации;</p> <p>с понятием о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;</p> <p>с видами обязательных испытаний (тестов) комплекса ГТО;</p> <p>с правилами безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причинами травматизма;</p> <p>с техникой и правилами выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.</p>
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		

<p>Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80—100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.</p> <p>Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м).</p> <p>Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.</p> <p>на перекладине на согнутых под разными углами руках.</p> <p>Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.</p> <p>Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением.</p> <p>Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах).</p> <p>ми, одной ногой. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса</p> <p>гто.</p> <p>Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.</p> <p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью.</p> <p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны</p>	<p>Игровая Практическая</p>	<p>Выполнение упражнений на развитие максимальной скорости бега;</p> <p>развитие двигательной реакции и стартовой скорости, по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции, согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>
--	---------------------------------	---

туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка). Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. Имитация метания и передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок и с палками (на пологом склоне и по равнинной местности).

Повторный бег на лыжах — дистанция **100 м (30—32 с — юноши, 38—40 с — девушки)** с уменьшающимся интервалом отдыха.

Прохождение отрезков **0,5—1 км** с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение **30—35 мин (юноши), 20—25 мин (девушки)**. Бег на лыжах на результат **5 км (юноши), 3 км (девушки)**.

Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

Календарно-тематическое планирование

35 часов (1 раз в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1		
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке.	1		
3	Бег на 100 метров.	1		
4	Бег на 100 метров.	1		
5	Бег на 100 метров.	1		
6	Бег на 100 метров.	1		
7	Бег на 2 (3) км.	1		
8	Бег на 2 (3) км.	1		
9	Бег на 2 (3) км.	1		
10	Бег на 2 (3) км.	1		
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).	1		
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).	1		
13	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).	1		

14	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).	1		
15	Бег на лыжах.	1		
16	Бег на лыжах.	1		
17	Бег на лыжах.	1		
18	Бег на лыжах.	1		
19	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута.	1		
20	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута.	1		
21	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута.	1		
22	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута.	1		
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1		
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1		
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1		
26	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1		
27	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1		
28	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1		
29	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1		
30	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1		
31	Прыжок в длину с разбега.	1		

32	Прыжок в длину с разбега.	1		
33	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		
34	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		
35	«Мы готовы к ГТО!».	1		

В настоящем документе
пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 10
(десять) листов
Директор МБОУ «Билирская СОШ»
А.А. Чугуров

