

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования ИКМО г.Казани

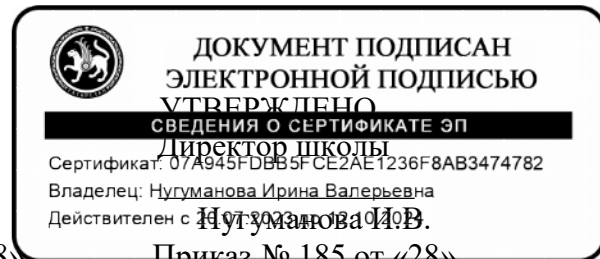
МБОУ «Школа № 8»

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Дыганова С.Е.  
Протокол № 1 от «23»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
ЗДУР

\_\_\_\_\_  
Никонова В.В.  
Протокол № 1 от «28»  
августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «О спорт, ты – жизнь»**

для обучающихся 10-11 классов

Казань 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Основной образовательной программой ОО МБОУ «Школа №8 г. Казани», рассчитана на 34 часа в год.

**Актуальность** спортивно-оздоровительного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления дополнительного образования путем включения учащихся старшего звена в двигательную активность и кардиотренировки через систему кроссфит.

**Целью** рабочей программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

1. содействие гармоническому физическому развитию подросткового организма;
2. укрепление здоровья школьников;
3. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
4. приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время;
5. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

### **Основные ценностные ориентиры в содержании курса:**

- **ценность человека** – осознание ответственности за себя, свое душевное, физическое и социально-нравственное здоровье;
- **ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры;

- **ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через признание постулатов нравственной жизни, сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности - любви;

- **ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области;

- **ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

**Направление** внеурочной деятельности: физкультурно-оздоровительное

**Форма** организации внеурочной деятельности: клуб.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### *Планируемые личностные результаты обучения*

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «О спорт, ты — жизнь» отражают освоение следующих умений:

- 1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- 2) сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни;
- 3) сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- 4) ориентированность на общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

### *Планируемые метапредметные результаты обучения*

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «О спорт, ты - жизнь» отражают:

*Регулятивные УУД:*

- 1) определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- 2) проговаривать последовательность действий;
- 3) уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- 4) уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

### *Познавательные УУД:*

- 1) добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- 2) перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

### *Коммуникативные УУД:*

- 1) умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- 2) совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- 3) учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### ***Планируемые предметные результаты обучения***

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» через внеурочную деятельность отражают:

- 1) осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- 2) социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- 3) сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **Содержание курса занятий внеурочной деятельности**

### **«О СПОРТ, ТЫ - ЖИЗНЬ»**

#### ***1) Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях***

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности.

#### ***2) Гимнастика***

Элементы гимнастики используются для повышения работоспособности, улучшения и поддержания физической формы, укрепления здоровья человека. В результате регулярных тренировок активизируется кровообращение, стимулируется работа дыхательной системы, стабилизируется психоэмоциональный фон.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения, улучшающие гибкость, гимнастические упражнения для спины, способствующие формированию правильной осанки, кардиотренировки для повышения выносливости.

Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями.

Комплекс тренировки включает разминку, упражнения для разных групп мышц, растяжку под нужный темп интенсивности

### ***3) Скоростно-силовые упражнения***

Данная группа упражнений включает в себя быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах.

При этом данная группа упражнений может проводиться с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком), с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета, утяжеленный пояс и набивные мячи, гантели.)

### ***4) Подвижные игры***

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

## Календарно-тематическое планирование курса занятий внеурочной деятельности

Темы планирования повторяются в каждом классе, но содержание программы расширяется и усложняется по годам обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма организации занятия внеурочной деятельности	Основные виды внеурочной деятельности	Дата проведения	
					План	Факт
1	Вводное занятие. ОФП, основы тренировочного процесса.	1	Спортивный клуб	Инструктаж по ТБ. Виды и особенности тренировок Меры безопасности	1 неделя	
2	Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	1	Спортивный клуб	Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей.	2 неделя	
3	Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	1	Спортивный клуб	ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления, с сопротивлением.	3 неделя	
4	Освоение двигательных навыков.	1	Спортивный клуб	СБУ. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры.	4 неделя	
5	Кардио-тренировка.	1	Спортивный клуб	Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг	5 неделя	
6	Базовые упражнения с собственным весом	1	Спортивный клуб	Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.	6 неделя	
7	Базовые упражнения с собственным весом	1	Спортивный клуб	Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.	7 неделя	
8	Калистеника	1	Спортивный клуб	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX Силовой комплекс. Стретчинг	8 неделя	
9	Скоростно-силовая тренировка	1	Спортивный клуб	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения	9 неделя	

				на развитие гибкости.		
10	Скоростно-силовая тренировка	1	Спортивный клуб	Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	10 неделя	
11	Кардио-тренинг	1	Спортивный клуб	Табата (20-10) Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на координацию движений	11 неделя	
12	Кардио-тренинг.		Спортивный клуб	СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардио-лесенка.	12 неделя	
13	Функциональный-тренинг. Командный комплекс.		Спортивный клуб	Эстафетный командный комплекс «Cindi» Растяжка в парах. ОРУ.	13 неделя	
14	Круговая тренировка без учета времени		Спортивный клуб	Комплекс из 6 упражнений. ОРУ. Растяжка.	14 неделя	
15	WOD с ограничением времени. (5/10/15м)		Спортивный клуб	Подтягивания (TRX), прыжки на тумбы, поднимание туловища.	15 неделя	
16	Тестовый тренинг.		Спортивный клуб	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.	16 неделя	
17	Кардио-тренинг.		Спортивный клуб	СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардио-лесенка.	17 неделя	
18	Силовой тренинг.	1	Спортивный клуб	Присед. Становая. Жим. Упражнения на расслабление мышц.	18 неделя	
19	Функциональный комплекс упражнений	1	Спортивный клуб	Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.	19 неделя	
20	Скоростно-силовая тренировка	1	Спортивный клуб	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	20 неделя	
21	Скоростно-силовая тренировка	1	Спортивный клуб	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	21 неделя	

22	Скоростно-силовая тренировка	1	Спортивный клуб	Комплекс кардиолесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости.	22 неделя	
23	Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	1	Спортивный клуб	Интервальный тренинг. Спринты. Кардиолесенка. Прыжковый комплекс.	23 неделя	
24	Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	1	Спортивный клуб	Интервальный тренинг. Спринты. Кардиолесенка. Прыжковый комплекс.	24 неделя	
25	Силовая тренировка. Сплит 1.	1	Спортивный клуб	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.	25 неделя	
26	Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	1	Спортивный клуб	Интервальный тренинг. Спринты. Кардиолесенка. Прыжковый комплекс.	26 неделя	
27	Силовая тренировка. Сплит 2.	1	Спортивный клуб	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.	27 неделя	
28	Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	1	Спортивный клуб	Интервальный тренинг. Спринты. Кардиолесенка. Прыжковый комплекс.	28 неделя	
29	Гимнастика. Акробатика.  ОРУ	1	Спортивный клуб	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине и в петлях TRX. Стойки, кувырки, перевороты.	29 неделя	
30	Кардио-тренинг.	1	Спортивный клуб	СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардиолесенка.	30 неделя	
31	Скоростно-силовая тренировка без учета времени.	1	Спортивный клуб	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардиолесенка. Упражнения на развитие гибкости.	31 неделя	
32	Гимнастика. Силовой комплекс.	1	Спортивный клуб	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на брусьях и в петлях TRX	32 неделя	



33	Гимнастика. ОРУ. Силовой комплекс.	1	Спортивный клуб	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на брусьях и в петлях TRX	33 неделя	
34	Тестовый тренинг.		Спортивный клуб	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.	34 неделя	


### Список литературы

1. Лях В.И., Мейксон Г.Б.. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособия для учителя. -Москва, «Просвещение», 2002 г.
2. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев - ФиС, 2000.
3. Общая педагогика физической культуры и спорта. -М.: ИД «Форум» ,2007.
4. Решетников Н.В., .Кислицын Ю.Л, Палтикевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. - ИЦ «Академия»,2008.
5. Теория и методика физической культуры. - Спб: Издательство «Лань», 2003.

Лист согласования к документу № 01.09-МВ- от 01.09.2023  
Инициатор согласования: Нугуманова И.В. Директор  
Согласование инициировано: 18.12.2023 10:22

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Нугуманова И.В.		 Подписано 18.12.2023 - 10:22	-