


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 имени Героя Советского Союза Ф.В. Санчирова»
городского округа Самара

ОБСУЖДЕНО:
на заседании ШМО
25.09.2022

ПРОВЕРЕНО:
Заместитель директора по УВР

Н.Б. Бирюкова
«26» августа 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО:
Директором МБОУ Школы № 13
г.о. Самара
И.Ф. Токмань
(приказ по школе № 337-од
от «26» августа 2022 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся
Школьный спортивный клуб «Юниор» (разновозрастный курс)

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся: 10-11 класс (разновозрастной состав)

Срок реализации: 1 года

Составитель: Фатулев С.П.,
учитель ОБЖ, физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности Школьный спортивный клуб «Юниор» (10-11 классы,разновозрастный курс) составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".
- Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".
- Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Положением о внеурочной деятельности
- Устав МБОУ Школы № 13 г.о. Самара.
- Годовой календарный график МБОУ Школы № 13 г. о. Самара.
- методическими рекомендациями федерального и регионального уровней.

В основе программы курса внеурочной деятельности Школьный спортивный клуб «Юниор» лежат ценностные ориентиры, достижение

которых определяется воспитательными результатами. Программа внеурочной деятельности призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Рабочая программа внеурочной Школьный спортивный клуб «Юниор» (разновозрастный курс) рассчитана на 68 часа, учебная нагрузка - 34 учебной недели (в неделю 2 час).

Направленность: спортивно-оздоровительная

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.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, целью РПВД «Я - выбираю ГТО!» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

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.

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.

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.

Формой организации деятельности является спортивная секция. Программа ВД Школьный спортивный клуб «Юниор» является составной частью основной образовательной программы СОО. 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». 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 МБОУ Школе №13 г.о. Самара для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Планируемые результаты

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 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 30м, 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, торможений и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;
- подтягиваться, отжиматься;
- поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
- метать мяч (снаряд);
- выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на

- гимнастической скамье;
 - стрелять из пневматической винтовки.
- Учащиеся будут уметь демонстрировать:**
- максимальный результат при сдаче норм ГТО.

Содержание программы

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

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 30 до 60 м; техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 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 4 ступени ВФСК «ГТО» - Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Номер урока	Тема	Всего часов	Кол-во часов		Форма проведения
			теория	практика	
1-2	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	2	1	1	лекция, тренировка, соревнования
3-4	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с	2	1	1	лекция, тренировка
5-6	Стартовый контроль.	2	1	1	соревнования
7-8	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор	2	-	2	тренировка
9-10	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность.	2	-	2	тренировка
11-12	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2	1	1	лекция, тренировка
13-14	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на	2	-	2	тренировка
15-16	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2	-	2	тренировка
17-18	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из	2	1	1	лекция, тренировка
19-20	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения	2	-	2	тренировка
21-22	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	2	-	2	тренировка, соревнования
23-24	положении лёжа за 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Броски	2	1	1	лекция, тренировка
25-26	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из	2	1	1	лекция, тренировка
27-28	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения	2	1	1	лекция, тренировка
29-30	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	2	-	2	тренировка
31-32	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника	2	1	1	лекция, соревнования
33-34	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на	2	1	1	лекция, тренировка
35-36	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на	2	-	2	тренировка
37-38	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на	2	-	2	Тренировка

39-40	Промежуточный контроль.	2	-	2	тренировка
41-42	Эстафеты на лыжах.	2	1	1	лекция, соревнования
43-44	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	2	1	1	лекция, соревнования
45-46	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.	2	1	1	лекция, соревнования
47-48	Бег на лыжах от 3 до 8 км.	2	1	1	лекция, тренировка
51-52	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней	2	1	1	лекция, тренировка
53-54	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения	2	1	1	лекция, тренировка
55-56	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из	2	-	2	тренировка
57-58	Стрельба из пневматической винтовки.	2	1	1	лекция, тренировка
59-60	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и	2	1	1	лекция, тренировка
58-59	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный	2	1	1	лекция, тренировка
61-62	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный	2	1	1	лекция, тренировка
63-68	Сдача нормативов	6	-	6	Сдача нормативов
	Итого:	68	20 (29%)	48 (71%)	