

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет по образованию города Барнаул  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №128  
с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО классных  
руководителей  
Протокол №3 от 30.08.24

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №16 от 30.08.24

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
И.В. Миронова  
Приказ № 01-08/480  
от 30.08.24



Рабочая программа  
учебного курса по внеурочной деятельности  
«Спортивный час»  
для обучающихся 10-11 классов  
на 2024/2025 учебный год

Составители:  
Адмайкин С.Л.,  
Бастрыкина А.С.,  
Лепин В.А.,  
учителя физической культуры

Барнаул, 2024

### **Пояснительная записка**

В соответствии с учебным планом внеурочной деятельности на 2024/2025 учебный год рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный час» для 10-11 классов рассчитана на 34 учебных часа из расчета 1 раз в неделю.

Внеурочная деятельность удовлетворяет важные потребности обучающегося, предполагает самостоятельность, свободное общение, самоуправление. Из всех потребностей, удовлетворяемых в рамках внеурочной деятельности, существенной является потребность в общении. Согласно Программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по основным направлениям «Спортивного часа», вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

#### **Содержание курса внеурочной деятельности 10-11 класса**

Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта 10 ч

Участие в соревнованиях 4 ч

Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 20 ч

#### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными результатами программы** внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

##### ***1.Регулятивные УУД:***

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

## ***2. Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

## ***3. Коммуникативные УУД:***

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

## **Предметные результаты освоения программы**

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

#### Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	Учебно-тренировочное занятие  Тестирование	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://globallab.org/">https://globallab.org/</a> <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> <a href="https://foxford.ru">https://foxford.ru</a>
2.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
3.	Участие в соревнованиях	1		
4.	Участие в соревнованиях	1		
5.	Судейство соревнований	1		
6.	Знания о ГТО	1		
7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		
9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		
10.	Правила и техника выполнения	1		

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
11.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
13.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		
14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		
16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1		
17.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1		

#### Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
18.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	Учебно-тренировочное занятие  Тестирование	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://globallab.org/">https://globallab.org/</a> <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> <a href="https://foxford.ru">https://foxford.ru</a>
19.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
20.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
21.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
22.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		

23.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
24.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
25.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
26.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
27.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
28.	Участие в соревнованиях	1		
29.	Участие в соревнованиях	1		
30.	Участие в соревнованиях	1		
31.	Участие в соревнованиях	1		
32.	Судейство соревнований	1		
33.	Судейство соревнований	1		
34.	Знания о ГТО	1		
35.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		
36.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		
37.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		
38.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		
39.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		
40.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		
41.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
42.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг.	1		

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
43.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		
44.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
45.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
46.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
47.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		
48.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
49.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		
50.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1		
51.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1		