



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
« В стране здоровья»
направление: спортивное- оздоровительное
среднего общего образования
срок реализации 2021 –2024 год

Разработчик:
Болдырев Олег Викторович
учитель физкультуры

с. Краснощёково 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»

-«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-

ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму. Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Требования ФГОС НОО к личностным результатам	Планируемые результаты (личностные) (ООП НОО МБОУ СОШ № 1)
--	---

<p>2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p>	<p>1-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>
<p>7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p>	<p>2-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности</p>
<p>Требования ФГОС НОО к метапредметным результатам</p>	<p>Планируемые результаты (метапредметные) (ООП НОО МБОУ СОШ № 1)</p>
<p>2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p>	<p>3. организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря;</p>

<p>3) 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;</p>	<p>4 - находить ошибки при выполнении учебных заданий;</p>
<p>5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p>	<p>5 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой.</p>
<p>Требования ФГОС ООО к предметным результатам</p>	<p>Планируемые результаты (предметные) (ООП НОО МБОУ СОШ № 1)</p>
<p>3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p>	<p>1. - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>5.2 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности включает в себя:

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
--	--	------------	---------	---------	---------	------------	--------	----------	-----------------------	--------------------------

1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	5		5	
2.	Бег на короткие дистанции	5	5	5	5	5		25		20
3.	Бег на длинные дистанции	5	5	5	5	5		20		20
4.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	5	5	5	5	5		20		20
5.	Метание мяча 150г (м)	6	6	6	6	6		30		24
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	2	2	2	2	2		10		8
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	3	3	3	3	3		15		12
8.	Лыжные гонки 2 км (мин,с) (теория)	6	6	6	6	6		30		24

9.	Контрольные испытания	2	2	2	3	1		10		10
	Итого часов:	35	35	35	36	34	5	174	5	174

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

сроки	№ урока	Тема урока	формы текущего контроля		
			П	У/О	КН
Сентябрь	1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.			
	2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	+		
	3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.			
	4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.			
Октябрь	5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.			+
	6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	+		
	7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.			
	8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.			
Ноябрь	9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.			
	10	Бег на короткие дистанции на результат.			
	11	Обучение финальному усилию в метании с места.		+	
Декабрь	12	Обучение разбегу в метании малого мяча.			
	13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	+		
	14	Метание с разбега в вертикальную цель.			
	15	Метание в полной координации на дальность.			
Январь	16	Сдача контрольного норматива.			+
	17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах (теория)		+	
	18	Работа попеременным ходом с палками(теория)			

Февраль	19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. (теория)	+		
	20	Работа рук и ног коньковым ходом(теория)			
	21	Коньковый ход с палками по учебному кругу. (теория)			
	22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива (теория)			+
Март	23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.			
	24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.			
	25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.			
	26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.		+	
Апрель	27	Прыжок в длину с места на результат.			
	28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.			
	29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.			
	30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.			
Май	31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.			
	32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	+		
	33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).			
	34	Контрольные нормативы по ГТО.			+

СОКРАЩЕНИЕ

1. П – поурочный контроль.
2. У/О – устный ответ.
3. КН – контрольные нормативы

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОВЛАДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ

1.П – поурочный контроль (работа на уроке)

Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить ни один из пунктов</p>

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
Знания, умения	<p>Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или напряженному выполнению</p>

2. Устный ответ.

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
Знания	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

3. КН – контрольные нормативы

II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30

	(мин, с)						
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6

2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км(мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-

или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
--	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия»
3. [Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006](#)
4. [Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989](#)
5. [Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987](#)
6. [Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987](#)
7. [Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983](#)
8. [Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1982](#)
9. [Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982](#)
10. [Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьникова: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981](#)
11. [Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981](#)
12. [Под ред. В.У. Агеева: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980](#)
13. [Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 1980](#)
14. [Богатилов В.Ф.: Спортсмены профсоюзов накануне Олимпиады -80. - М.: Профиздат, 1979](#)
15. [Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978](#)
16. [Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" \(ГТО\). - М.: Физкультура и спорт, 1978](#)
17. [Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Комплекс ГТО, IV ступень. - М.: Физкультура и спорт, 1978](#)
18. [Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978](#)
19. [Сметанин Е.К.: Спорт - помощник хлебороба. - М.: Физкультура и спорт, 1978](#)
20. [Почётный значок. - М.: Советская Россия, 1977](#)
21. [Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1976](#)
22. [Сост. В.А. Ивонин; Б. Авдеев, С. Войцеховский, А. Галли и др.: ГТО на марше. - М.: Физкультура и спорт, 1975](#)
23. [Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1974](#)

Инвентарь:

Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;

Лист внесения изменений в рабочую программу учебного предмета «_____» в _____классе

Учитель _____

Школа _____

Приказ, причина коррекции	Класс	Тема	Количество во рабочей программе	Количество часов по факту	Корректирующие мероприятия, комментарий

Подпись учителя _____

