

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Управление образования Администрации Таймырского Долгано-Ненецкого  
муниципального района**

**ТМК ОУ "Караульская средняя школа-интернат имени И.Н. Надера"**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР



Прокуратова О.Ю.  
Приказ № 191/1  
от «31» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Пихтарь Т.А.  
Приказ № 191/1  
от «31» августа 2024 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности**

**«Спортивный час»**  
для учащихся 9-11 класса

с. Караул, 2024

## Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

**Цель занятий** – совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учащимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

### **Задачи внеурочной деятельности:**

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Данная рабочая программа для 9-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание курса:

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

**Планируемые результаты:** подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

## Содержательное обеспечение разделов программы

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

4 ступень-13-15лет

5 ступень- 16-17 лет

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 9-11, обязательные тесты:

Бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, стрельба.

**4 ступень 14-15 лет**

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики		девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 60 м (с)	9,3	8,6	10,3	9,6
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	10,24 Без учета времени	9,49 Без учета времени	11,08 Без учета времени	10,04 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,80 190	4,30 215	3,30 160	3,70 178
4	Метание мяча 150г (м)	35,5	42	22	28
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	10	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	11	19
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол

8	Кросс по пересеченной местности 2 км (мин,с) Кросс по пересеченной местности 3 км (мин,с)	18,00 Без учета времени	17,30 Без учета времени	20,00 Без учета времени	19,30 Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,50	Без учета времени	1,00
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки)	45	55	42	52

### 5 ступень 16-17 лет

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики		девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 100 м (с)	14,3	13,8	17,6	16,3
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	8,50 Без учета времени	7,50 Без учета времени	11,20 Без учета времени	9,50 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,50 210	3,80 230	3,00 170	3,50 185
4	Метание мяча 150г (м)	29	36	19	24
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	13	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	10	16
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Кросс по пересеченной местности 3 км (мин,с) Кросс по пересеченной местности 5 км (мин,с)	14,00 Без учета времени	13,00 Без учета времени	14,30 Без учета времени	14,00 Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,56	Без учета времени	1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, с упора (очки)	55	65	52	62

### Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 60 и 100 м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400 м, 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м и 3000 м. 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.
9. Кросс по пересеченной местности 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
10. Плавание 50 м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.
11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1 и 2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10 м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.

### Учебно-тематическое планирование

№	Темы занятий	Описание примерного содержания занятий	Кол-во часов
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000 м.	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.	1
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500 м.	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	1
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.	1
4	Бег 2000-2500 м в сочетании с дыханием.	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).	1
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1 ступень - бег 1500 м или 2000 м без учета времени. 2 ступень - бег 2000 м или 3000 м без учета времени.	1
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м - работа рук, ног, корпуса.	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	1
7	Бег на 60-100 м в сочетании с дыханием.	Повторный бег по дистанции от 60 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером	1
8	Интервальная тренировка чередование скорости бега.	Выполнения упражнений в -максимальном темпе.	1
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100 м.	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	1
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1,2 ступень - бег 60 м (с)	1
11	Обучение финальному усилию в метании места.	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами	1



		(сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.	
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.	1
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	1
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	1
15	Метание в полной координации дальность.	Метание мяча 150 г. в сектор для наметания с разбега.	1
16	Сдача контрольного норматива.	Метание мяча 150 г на результат	1
17	Беговые упражнения на короткие дистанции,	бег парами, «бег за лидером», эстафетный бег	1
18	Равномерный бег 12 минут. Подвижная игра «Мяч в кругу»	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	1
19	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	Прохождение дистанции в полной координации	1
20	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	Выполнение упражнений на месте и в движении.	1
21	Полоса препятствий	Прохождение полосы препятствий	1
22	Кросс по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	Прохождение дистанции в полной координации 1 ступень – 2 км на время или 3 км без учета времени. 2 ступень – 3 км на время или 5 км без учета времени.	1

23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	1
24	Прыжки с подтягиванием колен в груди на месте и с продвижением.	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	1
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями	1
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.	1
27	Прыжок в длину с места на результат.	1 и 2 ступень – прыжки с места на результат.	1
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	Упражнения с широкой амплитудой сдвижения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	1
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	Упражнения с гимнастической палкой сгибания вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.	1
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.	1
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.	1

		Упражнения на тренажере.	
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	1
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.	1
34	Контрольные нормативы по ГТО.	Сдача контрольных нормативов.	1

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности  
«Спортивный час»

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			Планируемая	Фактическая
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	07.09	
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	17.09.	
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	21.09	
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	28.09	
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	05.10	
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	12.10	
7	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	1	19.10	
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	26.10	
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.	1	09.11	
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1	16.11	
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	23.11	
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	30.11	
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	07.12	
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	14.12	
15	Метание в полной координации на дальность.	1	21.12	
16	Сдача контрольного норматива.	1	28.12	
17	Беговые упражнения на короткие дистанции,	1	11.01	
18	Равномерный бег 12 минут. Подвижная игра «Мяч в кругу»	1	18.01	
19	Преодоление вертикальных и	1	25.01	

	горизонтальных препятствий			
20	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	1	01.02	
21	Полоса препятствий	1	08.02	
22	Кросс по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1	15.02	
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	22.02	
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	01.03	
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	15.03	
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	22.03	
27	Прыжок в длину с места на результат.	1	12.04	
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	19.04	
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	26.04	
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	17.05	
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	17.05	
32-33	Упражнения на развитие гибкости на снарядах. Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	2	24.05	
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1	26.05	
	<b>Итого</b>	34 ч.		