МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Отдел образования Армизонского муниципального округа

Орловская СОШ структурное подразделение МАОУ Армизонской СОШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом	Заместитель директора по ВР	Директор
Селянкина Е.Л.	Нерадовских Л.В.	Каканова Л.С.
Протокол №1 от «28» 08 2026г.	от «31» 08 2026 г.	Приказ № 70-ос от «31» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочного курса «Чемпион»

для обучающихся 11 класса

Программу составил:
Угрюмов С.А.
учитель физической культуры

с. Орлово 2026 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности является составной частью основной общеобразовательной программы Армизонской СОШ.

Настоящая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г., регистрационный номер 17785 с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241, зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011г., регистрационный номер 19682;
- положение о рабочей программе внеурочной деятельности Орловская СОШ;
- письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Объем программы.

Программа рассчитана на 34 часа (34 учебные недели по 1 часу)

Срок реализации программы 2026-2027 учебный год.

Содержание курса внеурочной деятельности

Легкая атлетика

Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Бег с ускорением. Низкий старт и стартовый разгон. Скоростные отрезки. Специальные прыжковые упражнения. Скоростные отрезки. Прыжки в длину. Сдача норматива ГТО Метание мяча. Бег 200м. Метание гранаты на дальность. Сдача норматива ГТО. Кроссовая подготовка. Профилактика травматизма. Кросс 2000м. Сдача норматива ГТО. Бег 400м. Бег 1,5км. Понятие «физические упражнения». Передача эстафетной палочки.

Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике №19. Скоростные отрезки. Низкий старт и стартовый Отжимание от пола. Подтягивания на перекладине. Сдача норматива ГТО. Способы передачи эстафетной палочки.

Передача эстафетной палочки.

Гимнастика

Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике . . Влияние физических упражнений на организм занимающихся .Пресс за 60с. Сдача норматива ГТО. Подъем туловища из положения лежа Прыжки через скакалку за 60с. . Выпрыгивание из положения полный присед. Подтягивания на перекладине из положения, лежа Д. ,из виса Ю.

Лыжная подготовка.

Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке .Одновременный бесшажный ход. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 2км. Одновременный одношажный ход. Олимпийское движение в мире. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 3-12км. Попеременный 4-х шажный ход. Прохождение дистанции 2км. Лыжные гонки 1км. Одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 1.5км. Спуски с горок и торможение.

Прохождение дистанции 5км. Лыжные гонки 2 км. Повороты «плугом». Основные типы телосложений. Прохождение дистанции 1.5км Лыжные гонки 3км. Сдача норматива ГТО. Передвижение коньковым ходом 3км. Попеременный 4-х шажный ход. Прохождение дистанции 3км. Подъем в горку коньковым ходом. Прохождение дистанции 2км. Спуск с горы в низкой стойке.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (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. Сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;

- сформировать 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;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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. сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении

функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. Сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Тематическое планирование

	Раздел	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	16
2	Гимнастика	12
3	Лыжная подготовка	6

Календарно-тематическое планирование
11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата план	Дата факт	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	Т.Б. при занятиях физической культурой.Бег до 10 мин	1	0	1	08.09		Практическая работа;
2	Финальное усилие	1	0	1	15.09		Практическая работа; Тестирование;
3	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	22.09		Практическая

							работа;
4	Эстафетный бег и челночный бег	1	0	1	29.09		Практическая работа;
5	Развитие силы и выносливости	1	0	1	06.10		Практическая работа;
6	Бег сетами	1	0	1	13.10		Практическая работа;
7	Метание снаряда на дальность	1	0	1	20.10		Практическая работа;
8	Упражнения с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1	10.11		Практическая работа;
9	Развитие силы и выносливости	1	0	1	17.11		Практическая работа;
10	Развитие гибкости и силы	1	0	1	27.11		Практическая работа;
11	Развитие выносливости и быстроты	1	1	0	01.12		Практическая работа; Тестирование;
12	Развитие быстроты и силы	1	0	1	08.12		Практическая работа;
13	Бег сетами	1	0	1	15.12		Практическая работа;
14	Развитие гибкости	1	0	1	22.12		Практическая работа;
15	Круговая тренировка	1	0	1	29.12		Практическая работа;

16	Челночный бег и прыжки	1	0	1	12.01		Практическая работа;
17	Развитие силы и выносливости	1	0	1	19.01		Практическая работа;
18	Метание мяча и многоскоки	1	1	0	26.01		Практическая работа; Тестирование;
19	Выпрыги и многоскоки	1	0	1	02.02		Практическая работа;
20	Отжимание и подтягивание	1	0	1	09.02		Практическая работа;
21	Бег на короткие дистанции	1	0	1	16.02		Практическая работа;
22	Развитие гибкости и силы	1	0	1	02.03		Практическая работа;
23	Т.Б. при лыжной подготовке. Дистанция 6 км	1	0	1	09.03		Практическая работа;
24	Торможение на лыжах способом «упор».Развитие выносливости	1	0	1	16.03		Практическая работа;
25	Торможение на лыжах различными способами	1	0	1	23.03		Практическая работа;
26	Дистанция коньковым ходом 6 км	1	0	1	06.04		Практическая работа;

27	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	13.04		Практическая работа;
28	Переход с одного хода на другой во время	1	0	1	20.04		Практическая работа;
29	Развитие выносливости и силы	1	0	1	27.04		Практическая работа;
30	Челночный бег и метание	1	0	1	04.05		Практическая работа;
31	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	11.05		Практическая работа;
32	Метание мяча снаряда 500 гр	1	0	1	18.05		Практическая работа;
33	Прыжки в длину с места и с рзбега	1	0	1	25.05		Практическая работа;
34	Сдача комплекса ГТО	1	1	1	21.05		Практическая работа; Тестирование;
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	**34**	**3**	**31**			