

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Тюменской области Отдел**

**образования Армизонского муниципального района**

**МАОУ Армизонская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим советом

\_\_\_\_\_  
Селянкина Е.Л.  
Протокол №1 от «26» 08  
2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по ВР

\_\_\_\_\_  
Нерадовских Л.В.  
от «26» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Каканова Л.С.  
Приказ № 52-ос  
от «30» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочного курса «Чемпион»**

для обучающихся 10-11 класса

Программу составил:  
учитель физической культуры  
Угрюмов С.А.

**с. Орлово 2024 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 2011 г., 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 2024-2025 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 вися 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 10-11 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	05.09.2024		Практическая работа;
2	Финальное усилие	1	0	1	12.09.2024		Практическая работа; Тестирование;
3	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	19.09.2024		Практическая

							работа;
4	Эстафетный бег и челночный бег	1	0	1	26.09.2024		Практическая работа;
5	Развитие силы и выносливости	1	0	1	03.10.2024		Практическая работа;
6	Бег сетами	1	0	1	10.10.2024		Практическая работа;
7	Метание снаряда на дальность	1	0	1	17.10.2024		Практическая работа;
8	Упражнения с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1	24.10.2024		Практическая работа;
9	Развитие силы и выносливости	1	0	1	07.11.2024		Практическая работа;
10	Развитие гибкости и силы	1	0	1	14.11.2024		Практическая работа;
11	Развитие выносливости и быстроты	1	1	0	21.11.2024		Практическая работа; Тестирование;
12	Развитие быстроты и силы	1	0	1	28.11.2024		Практическая работа;
13	Бег сетами	1	0	1	05.12.2024		Практическая работа;
14	Развитие гибкости	1	0	1	12.12.2024		Практическая работа;
15	Круговая тренировка	1	0	1	19.12.2024		Практическая работа;

16	Челночный бег и прыжки	1	0	1	26.12.2024		Практическая работа;
17	Развитие силы и выносливости	1	0	1	16.01.2025		Практическая работа;
18	Метание мяча и многоскоки	1	1	0	23.01.2025		Практическая работа; Тестирование;
19	Выпрыги и многоскоки	1	0	1	30.01.2025		Практическая работа;
20	Отжимание и подтягивание	1	0	1	06.02.2025		Практическая работа;
21	Бег на короткие дистанции	1	0	1	13.02.2025		Практическая работа;
22	Развитие гибкости и силы	1	0	1	20.02.2025		Практическая работа;
23	Т.Б. при лыжной подготовке. Дистанция 6 км	1	0	1	27.02.2025		Практическая работа;
24	Торможение на лыжах способом «упор». Развитие выносливости	1	0	1	06.03.2025		Практическая работа;
25	Торможение на лыжах различными способами	1	0	1	13.03.2025		Практическая работа;
26	Дистанция коньковым ходом 6 км	1	0	1	20.03.2025		Практическая работа;

27	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	03.04.2025		Практическая работа;
28	Переход с одного хода на другой во время	1	0	1	10.04.2025		Практическая работа;
29	Развитие выносливости и силы	1	0	1	17.04.2025		Практическая работа;
30	Челночный бег и метание	1	0	1	24.04.2025		Практическая работа;
31	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	15.05.2025		Практическая работа;
32	Метание мяча снаряда 500 гр	1	0	1	22.05.2025		Практическая работа;
33	Прыжки в длину с места и с рзбега	1	0	1			Практическая работа;
34	Сдача комплекса ГТО	1	1	1			Практическая работа; Тестирование;
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>			