

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БРАТСКА

г. Братск 2023

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты:

- ✓ формирование чувства ответственности за достижение результатов личных и командных;
- ✓ сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- ✓ потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ✓ освоение положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ владение умением оценивать и понимать причину успеха и неуспеха в спортивной деятельности;
- ✓ активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

Метапредметные результаты:

- ✓ Контролировать выполнение упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- ✓ самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- ✓ координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- ✓ ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- ✓ осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- ✓ привитие устойчивого интереса к оздоровлению, к физической культуре и спорту, воспитание потребности вести здоровый образ жизни;
- ✓ уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- ✓ владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- ✓ проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ✓ понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- ✓ способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

Предполагаемые результаты внеурочной деятельности:

- ✓ формирование знаний о правилах ведения здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- ✓ сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- ✓ готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

- ✓ сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- ✓ готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
- ✓ развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- ✓ овладение знаниями в области физической культуры и спорта;
- ✓ формирование осознанного отношения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ✓ воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности;
- ✓ формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения;
- ✓ освоение практических навыков по лыжным гонкам в соревнованиях и стремление к высоким спортивным достижениям.

Форма организации образовательного процесса практические и теоретические занятия.

Содержание программы (10 класс)

Тема 1: Основы знаний о физической культуре.

Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, Прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ..Современное олимпийское и физкультурно-массовое, движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Форма организации образовательного процесса теоретические занятия.

Тема 2: Физическая культура спортсмена.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Здоровье как базовая ценность человека и общества.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.Профессионально-прикладная физическая подготовка.Наблюдение за состоянием здоровья занимающихся, ведение дневника самоконтроля. Предупреждение заболеваний. Форма организации образовательного процесса теоретические занятия

Тема 3: История и развития лыжного спорта, правила соревнований

История возникновения и развития лыж, лыжный инвентарь, одежда, обувь. Лыжные гонки в Советском Союзе. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения на Олимпиадах. Лыжный спорт — популярный и массовый вид зимнего спорта. Лыжные гонки- вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам. Форма организации образовательного процесса теоретические занятия.

Тема 4: Общефизическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит своей основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Ведут дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Форма организации образовательного процесса практические занятия.

Тема 5: Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие силы и выносливости, упражнения на развитие быстроты и выносливости. Минутный бег, круговая тренировка. Многоскоки. Тройной прыжок с места. Толчки и броски набивного мяча весом (2 кг) двумя руками из различных положений. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Форма организации образовательного процесса практические занятия.

Тема 6: Кроссовая подготовка

Чередование ходьбы различной интенсивности и медленного бега. Спортивная ходьба. Бег на коротких отрезках: 30, 50, 60 метров на результат. Бег в равномерном темпе на выносливость со средней интенсивностью. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Форма организации образовательного процесса практические занятия.

Тема 7: Лыжные гонки

Единая спортивная классификация по лыжным гонкам. Обучение технике передвижения на лыжах различными способами (имитация движений на месте в спортивном зале), и на стадионе.

Классические ходы. Лыжные ходы бывают попеременными и одновременными. Попеременные ходы: попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход. Одновременные ходы: одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.

Коньковые ходы. Классификация лыжных ходов: техника полуконькового хода, техника одновременного одношажного конькового хода, техника одновременного двухшажного конькового хода, техника попеременного двухшажного конькового хода. Сочетание лыжных ходов. Совершенствование техники спуска и подъёма; торможение и поворот «плугом».

Прохождение дистанции 3 км, 5 км. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Основные элементы тактики лыжных гонок. Осуществлять судейство в избранном виде спорта. Форма организации образовательного процесса практические занятия.

Тема 8: Спортивные игры:

Волейбол. Учебная игра по правилам. Баскетбол. Учебная игра по правилам. Футбол. Учебная игра по правилам. Учебная игра по правилам. Русская лапта. Учебная игра по правилам. Форма организации образовательного процесса практические занятия.

Тема 9: Итоги прошедшего спортивного года

Ведение дневника самоконтроля позволит следить за динамикой физического развития обучающихся, повышения уровня физического здоровья и уровня физических качеств. Вывод об уровне физического развития обучающихся делается на основании комплекса тестов. Форма организации образовательного процесса теоретические занятия.

Тема 10: Контрольные испытания и соревнования

Кроме внутренних соревнований занимающиеся должны систематически участвовать в городских соревнованиях в соответствии с планом работы школы, города. Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Контроль результатов физической подготовки. Форма организации образовательного процесса практические занятия.

Тематический план 10 класс

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре.	1	1	-
2.	Физическая культура спортсмена.	2	2	-
3.	История и развитие лыжного, правила соревнований.	1	1	-
4.	Общefизическая подготовка.	4		4
5.	Специальная физическая подготовка.	5		5
6.	Кроссовая подготовка.	3		3
7.	Лыжные гонки.	10	1	9
8.	Спортивные игры: Волейбол, баскетбол, футбол, русская лапта.	7		7
9.	Итоги прошедшего спортивного года.	1	1	
10.	Контрольные испытания и соревнования	В течение года		
	Всего	34	6	28

Содержание программы (11 класс)

Тема 1: Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Форма организации образовательного процесса теоретические занятия.

Тема 2: Физическая культура спортсмена.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Здоровье как базовая ценность человека и общества.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Наблюдение за состоянием здоровья занимающихся, ведение дневника самоконтроля. Предупреждение заболеваний. Форма организации образовательного процесса теоретические занятия

Тема 3: История и развития лыжного спорта, правила соревнований

История возникновения и развития лыж, лыжный инвентарь, одежда, обувь. Лыжные гонки в Советском Союзе. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения на Олимпиадах. Лыжный спорт — популярный и массовый вид зимнего спорта. Лыжные гонки- вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам. Форма организации образовательного процесса теоретические занятия.

Тема 4: Общефизическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит своей основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение

функций сердечно -сосудистой системы и органов дыхания. Ведут дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Форма организации образовательного процесса практические занятия.

Тема 5: Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие силы и выносливости, упражнения на развитие быстроты и выносливости. Минутный бег, круговая тренировка. Многоскоки. Тройной прыжок с места. Толчки и броски набивного мяча весом (2 кг) двумя руками из различных положений. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Форма организации образовательного процесса практические занятия.

Тема 6: Кроссовая подготовка

Чередование ходьбы различной интенсивности и медленного бега. Спортивная ходьба. Бег на коротких отрезках: 30, 50, 60 метров на результат. Бег в равномерном темпе на выносливость со средней интенсивностью. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Форма организации образовательного процесса практические занятия.

Тема 7: Лыжные гонки

Единая спортивная классификация по лыжным гонкам. Обучение технике передвижения на лыжах различными способами (имитация движений на месте в спортивном зале), и на стадионе.

Классические ходы. Лыжные ходы бывают попеременными и одновременными. Попеременные ходы: попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход. Одновременные ходы: одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.

Коньковые ходы. Классификация лыжных ходов: техника полуконькового хода, техника одновременного одношажного конькового хода, техника одновременного двухшажного конькового хода, техника попеременного двухшажного конькового хода. Сочетание лыжных ходов. Совершенствование техники спуска и подъёма; торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 км, 5 км. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Основные элементы тактики лыжных гонок. Осуществлять судейство в избранном виде спорта. Форма организации образовательного процесса практические занятия.

Тема 8: Спортивные игры:

Волейбол. Учебная игра по правилам. Баскетбол. Учебная игра по правилам. Футбол. Учебная игра по правилам. Учебная игра по правилам. Русская лапта. Учебная игра по правилам. Форма организации образовательного процесса практические занятия.

Тема 9: Итоги прошедшего спортивного года

Ведение дневника самоконтроля позволит следить за динамикой физического развития обучающихся, повышения уровня физического здоровья и уровня физических качеств. Вывод об уровне физического развития обучающихся делается на основании комплекса тестов. Форма организации образовательного процесса теоретические занятия.

Тема 10: Контрольные испытания и соревнования

Кроме внутренних соревнований занимающиеся должны систематически участвовать в городских соревнованиях в соответствии с планом работы школы, города. Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Контроль результатов физической подготовки. Форма организации образовательного процесса практические занятия.

Тематический план 11 класс

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Знания о физической культуре .	1	1	-
2.	Физическая культура спортсмена.	2	2	-
3.	История и развитие лыжного, правила соревнований.	1	1	-
4.	Общефизическая подготовка	4		4
5.	Специальная физическая подготовка	5		5
6.	Кроссовая подготовка	3		3
7.	Лыжные гонки	10	1	9
8.	Спортивные игры: Волейбол, баскетбол, футбол, русская лапта.	7		7
9.	Итоги прошедшего спортивного года	1	1	
10.	Контрольные испытания и соревнования	В течение года		
	Всего	34	6	28