

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Сыктывкара  
(МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара)  
«22 №-а шөр школа»  
Сыктывкарсамуниципальнойасъюраланавелöдан учреждение  
(«22 №-а ШШ МАВУ»)

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 28.08.2020г.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор  
\_\_\_\_\_ В.А. Елагина  
Приказ от 28.08.2020г. №360-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ДВИЖЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ»**

Направление: спортивно-оздоровительное  
Уровень: среднее общее образование

Составители:  
Малюкина Наталья Борисовна,  
Костина Елена Александровна,  
учителя физической культуры

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение к здоровью» (далее РПВД) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17 мая 2012г. № 413 (в действующей редакции), Положения об организации внеурочной деятельности в МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара, основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара.

При разработке РПВД также использовались:

Рабочие программы по физической культуре для образовательных организаций. 10-11 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2013,

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Целью** РПВД «Движение к здоровью» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через современные направления физической культуры, а так же подготовка и выполнение нормативов ВФСК «ГТО».

Для достижения этой цели поставлены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья;
- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, о физическом совершенствовании человека;
- улучшение уровня физической подготовленности учащихся;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней.

### **Актуальность**

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

Приобщение детей и подростков к проблеме сохранения своего здоровья является важнейшей задачей современного образования. Школа сегодня является тем местом, где возможно и нужно формировать основы здорового образа жизни. В ФГОС уделяется огромное внимание данному вопросу.

Внеурочная деятельность предоставляет большие возможности для формирования основ здорового образа жизни детей и подростка. В неформальной обстановке, в ситуации отсутствия отметок и обязательных нормативов создаются благоприятные условия для занятий физической культурой, формирования мотивации к освоению норм и правил здорового образа жизни.

Двигательная активность – естественный спутник жизни детей и подростков, источник радостных эмоций, обладающий огромной воспитательной силой. Двигательную активность возможно рассматривать еще и как огромным ресурс для оздоровления детей, формирования у них основ здорового образа жизни. Правильно организованная двигательная активность оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Двигательная активность для детей является и возможностью для интеллектуального развития и успешной социализации.

### **Практическая значимость**

РПВД «Движение к здоровью» направлена на формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью, установки на использование здорового питания; на использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Эта программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего образовательного процесса в школе. Основная идея программы «Движение к здоровью» заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа по внеурочной деятельности «Движение к здоровью» направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья старших школьников посредством современных направлений физической культуры, а также подготовки и выполнение нормативов ВФСК «ГТО», в основу, которой положен личностно-ориентированный подход.

### **Направление: спортивно-оздоровительное**

#### **Формы и режим проведения занятий**

РПВД «Движение к здоровью» является составной частью основной образовательной программы СОО. Срок реализации РПВД «Движение к здоровью» - 3 месяца, адресована программа учащимся 10-11 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 12 часов в год.

Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке. Занятия проводятся отдельно по классам: 10-е, 11-е. За каждую параллель отвечают разные учителя физической культуры.

## **2.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Движение к здоровью», являются:

- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению 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.

В соответствии с ФГОС СОО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

*Регулятивные УУД:*

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

*Познавательные УУД:*

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Коммуникативные УУД:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.** Для учащихся организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании программы – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

*Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Содержание РПВД «Движение к здоровью» состоит из двух разделов: «Теория» и «Физическое совершенствование».

**Формой организации деятельности** по РПВД «Движение к здоровью» является спортивная секция.

**Вид деятельности:** спортивно-оздоровительная, познавательная, игровая.

### Содержание программы 10 класс

#### Теория.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях внеурочной деятельности. История возникновения ВФСК «ГТО». Знакомство с оздоровительной аэробикой как одно из направлений физической культуры. Степ аэробика – это один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. Знакомство с шейпингом как одно из направлений физической культуры. Знакомство с пилатесом как одно из направлений физической культуры. Знакомство с калланетикой как одно из направлений физической культуры. Занятия йогой.

#### Физическое совершенствование.

Упражнения для развития физических качеств (подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»). Занятия, в которых сочетаются элементы физических упражнений, танца и музыки. Комплекс упражнений степ – аэробики. Комплекс аэробных упражнений, направленных на сжигание подкожного жира. Упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук и пресса. Упражнения на увеличение подвижности суставов и эластичности связок. Оздоровительный комплекс на фитбольных мячах, направленный на коррекцию осанки. Упражнения статической нагрузки на различные группы мышц. Дыхательные упражнения.

### Содержание программы 11 класс

#### Теория.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях внеурочной деятельности. История возникновения ВФСК «ГТО». Знакомство со спортивной аэробикой как одно из направлений физической культуры. Знакомство с шейпингом как одно из направлений физической культуры. Знакомство с пилатесом как одно из направлений физической культуры. Знакомство с калланетикой как одно из направлений физической культуры. Планирование самостоятельных занятий физической культурой.

#### Физическое совершенствование.

Упражнения для развития физических качеств (подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»). Выполнение непрерывного и высоко интенсивного комплекса упражнений, включающего сочетание ациклических движений со сложной координацией. Комплекс аэробных упражнений, направленных на сжигание подкожного жира. Упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук и пресса. Упражнения на увеличение подвижности суставов и эластичности связок. Упражнения статической нагрузки на различные группы мышц. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для самостоятельных занятий физической культурой.

## 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях внеурочной деятельности. История возникновения ВФСК «ГТО». Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» посредством круговой тренировки.	1

2.	Знакомство с оздоровительной аэробикой как одно из направлений физической культуры. Комплекс упражнений оздоровительной аэробики.	1
3.	Степ аэробика – это один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. Комплекс упражнений степ – аэробики.	1
4.	Знакомство с шейпингом как одно из направлений физической культуры. Комплекс упражнений, направленных на сжигание подкожного жира.	1
5.	Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» посредством круговой тренировки.	1
6.	Знакомство с пилатесом как одно из направлений физической культуры. Упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук и пресса.	1
7.	Упражнения на увеличение подвижности суставов и эластичности связок (пилатес).	1
8.	Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» посредством круговой тренировки.	1
9.	Оздоровительный комплекс на фитбольных мячах, направленный на коррекцию осанки.	1
10.	Знакомство с калланетикой как одно из направлений физической культуры. Упражнения статической нагрузки на различные группы мышц.	1
11.	Занятия йогой. Дыхательные упражнения.	1
12.	Итоговый контроль. Выполнение нормативов ВФСК «ГТО»	1
<b>Итого</b>		<b>12</b>

### 11 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях внеурочной деятельности. История возникновения ВФСК «ГТО». Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» посредством круговой тренировки.	1
2.	Знакомство со спортивной аэробикой как одно из направлений физической культуры. Комплекс упражнений спортивной аэробики.	1
3.	Знакомство с шейпингом как одно из направлений физической культуры. Комплекс упражнений, направленных на сжигание подкожного жира.	1
4.	Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» посредством круговой тренировки.	1
5.	Знакомство с пилатесом как одно из направлений физической культуры. Упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук и пресса.	1
6.	Упражнения на увеличение подвижности суставов и эластичности связок (пилатес).	1
7.	Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» посредством круговой тренировки.	1
8.	Оздоровительный комплекс на фитбольных мячах, направленный на коррекцию осанки.	1
9.	Знакомство с калланетикой как одно из направлений физической культуры. Упражнения статической нагрузки на различные группы мышц.	1
10.	Занятия йогой. Дыхательные упражнения.	1
11.	Планирование самостоятельных занятий физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для самостоятельных занятий физической культурой.	1
12.	Итоговый контроль. Выполнение нормативов ВФСК «ГТО»	1
<b>Итого</b>		<b>12</b>

**Государственные требования к уровню  
физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V СТУПЕНЬ**

(юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование,  
16 - 17 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							

7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
-------	------------------------------	--------------------------------

1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		