

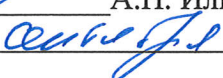



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Санкт-Петербургский губернаторский физико-математический лицей №30».**

Согласована  
Заместитель директора по УВР

 О.А. Болдырева

 А.Н. Ильина  
« 01 »  2021 г.

«Утверждена»  
Директор ГБОУ «СПБ губернаторский ФМЛ № 30»

 А.А. Третьяков  
Приказ № 14-01-ДО от 01 сентября 2021 г.



**Рабочая программа  
предмета внеурочной деятельности  
«Спортивное совершенствование»  
с 5 по 11 класс**

Автор - составитель:  
учитель физической культуры  
высшей категории  
Григорьева Ольга Анатольевна

**2021 - 2022  
учебный год**

## 1. Пояснительная записка.

### **Нормативно-правовые основы разработки программы.**

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года,
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1644 и изменениями утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1577, с изменениями утвержденными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 декабря 2020 года № 712;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», с изменениями утвержденными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 декабря 2020 года № 712;
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- законом Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге», с изменениями от 22 апреля 2020 года № 217-51;
- инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга» № 03-20-2057/15-0-0 от 21.05.2015 года;
- Уставом и локальными актами ГБОУ «СПб губернаторский ФМЛ № 30.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивное совершенствование» для 5-х – 11-х классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее-ФГОС ООО) и направлена на последовательное и поэтапное формирование и развитие коммуникативной компетентности обучающихся с 5 класса по 11 класс, воспитание личности подростков посредством межличностного общения.

Данная программа предусматривает проведение интенсивов и предназначена для общего физического развития, повышения морального и духовно-нравственного уровня, социализации в процессе соревновательной деятельности учащихся в возрасте 13-17 лет, а также для их подготовки и участия в соревнованиях различного уровня (Всероссийская Олимпиада школьников по физической культуре, Президентские спортивные игры, Всероссийский турнир по волейболу «Серебряный мяч», Региональный турнир памяти А.Белова и В. Кондрашина и т.д.).

### **Сроки реализации**

Программа для каждого класса рассчитана на один год обучения с проведением интенсивов (соревнований и мероприятий) из расчёта от 1-5 часов на один интенсив, всего – 34 часа в год.

**Содержание** программы направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков, предусмотренного положениями вышеуказанных соревнований.

### **Обоснование и актуальность программы.**

Здоровое соперничество стимулирует ребенка на достижение наивысшего, а не просто хорошего результата. Участие в соревнованиях развивает у учащихся любознательность, поисковую активность, умение работать вместе с другими людьми. Они стремятся сделать лучше и больше, чем требуется. Эти навыки пригодятся детям в будущем, будь то поступление в университет,

стремление к более высокой должности или поиск лекарства от рака – навыки и умения приобретенные в результате участия в соревнованиях, станут их важным преимуществом.

#### **Цели программы:**

1. Позитивное общения учащихся в школе и за ее пределами, для проявления инициативы и самостоятельности, ответственности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, интереса к внеклассной деятельности.
2. Через привлечение к многообразию спортивной и, окружающей спортивную деятельность, творческой, духовной и социальной жизни, создать оптимальные условия для развития личности школьников, их творческих способностей; воспитания нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающим.
3. Повысить эффективность физкультурно – оздоровительной работы с учащимися 5-11-х классов в рамках внеурочной деятельности через теоретическое и практическое ознакомление с разнообразными видами спортивной деятельности.
4. Сформировать у школьников основы здорового и активного образа жизни.
6. Повысить эффективность патриотической и духовно-нравственной работы с учащимися 5-х – 11-х классов через соревновательную деятельность.
7. Повысить эффективность занятий спортом и физической культурой.

#### **Задачи программы:**

**Образовательная:** расширение знаний и умений школьников в области физической культуры и спорта и, связанных с ней, областях общественной жизни.

**Развивающая:** способствовать развитию основных физических качеств.

#### **Воспитательные:**

- Формирование активного жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
- Воспитание силы воли, чувства коллективизма, дисциплины и трудолюбия
- Воспитание дружелюбного и уважительного отношения к окружающим в ситуациях соревновательной и коллективной деятельности.
- Формирование у детей потребности в положительных привычках и здоровом активном образе жизни.

#### **Требования к результатам освоения содержания курса**

У учащихся будут сформированы:

#### **Личностные УУД:**

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной и соревновательной деятельности
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях

### ***Метапредметные УУД (регулятивные, коммуникативные, познавательные):***

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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 учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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.

### ***Предметные УУД:***

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах

### **В результате освоения программы обучающиеся будут знать и уметь:**

- знать основы видов спорта: баскетбол, волейбол, лапта, футбол, настольный теннис, плавание, бег на лыжах, легкая атлетика, шахматы.
- знать и уметь объяснить взаимосвязь физической культуры, духовной и творческой деятельности
- знать основы физического самосовершенствования в рамках общей физической подготовки по направлениям – сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость
- знать и уметь реализовывать общую технику безопасности при выполнении различной двигательной деятельности
- понимать роль двигательной активности в повышении работоспособности и длительности жизни.
- Понимать смысл ВФСК ГТО и его пользу, уметь выполнять нормативы ВФСК ГТО
- уметь подбирать и выполнять простые комплексы физических упражнений в соответствии со своими индивидуальными особенностями и поставленными целями
- уметь взаимодействовать со сверстниками и взрослыми (учителями, наставниками) в достижении общих целей в различных видах деятельности на соревнованиях и публичных выступлениях
- уметь анализировать свои действия, понимать их пользу и возможный вред для себя и для общества
- уметь организовывать совместную деятельность для занятий физической культурой и спортом в соответствии с поставленными задачами
- уметь оказывать первую помощь при травмах

- понимать ответственность каждого человека за общее благополучие
- знать основы правил организации соревнований и турниров, основы судейства, понятия Олимпизма и фэйр-плей

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека; о российских традициях памяти спортсменов-героев Великой Отечественной войны; о истории и традициях ВФСК ГТО; об активном и здоровом образе жизни; о подвижных и спортивных играх; о правилах взаимоуважения в спортивных состязаниях; об основах организации коллективной деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к родному Отечеству, своему собственному здоровью и внутреннему миру, к окружающим людям.

**Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):** школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности; опыт публичного выступления; опыт общения с представителями других социальных групп, других поколений; опыт волонтерской деятельности; опыт самостоятельной организации праздников и соревнований; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей

#### Формы и методы преподавания.

Формы работы	Цель и практическая направленность
Лекции	Расширение знаний о правилах участия в соревнованиях различного уровня, Олимпизме, великих российских спортсменах и тренерах, организации и проведении спортивных турниров различного уровня.
Мастер-классы	Получение знаний и практических навыков в области физической культуры и спорта под руководством известных российских спортсменов и тренеров
Участие в соревнованиях, турнирах	Получение практических соревновательных навыков
Видеозанятия, посещение спортивных матчей	Ознакомление с техникой и тактикой различных видов спорта, расширение знаний в области физической культуры и спорта
Проектно-исследовательская деятельность	Создание и реализация коллективного проекта по организации и проведению турниров «Серебряный мяч Санкт-Петербурга», «Турнир памяти А.Белова и В. Кондрашина»
Проведение занятий возможно с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.	

#### Прогнозируемые результаты:

- Практическое выявление индивидуальных способностей и возможностей каждого ребенка в различных видах физической культуры и спорта.

- Осознанный самостоятельный выбор ребенком определенного вида физической деятельности для дальнейшего личностного развития, самореализации и самосовершенствования
- Улучшение показателей уровня физического развития воспитанников
- Увеличение заинтересованности детей в спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, здоровом образе жизни.

## 2. Учебно-тематический план.

№	Название темы	Количество часов по классам						
		5	6	7	8	9	10	11
1	Введение	1	1	1	1	1	1	1
2	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой и на соревнованиях по различным видам спорта	6	6	6	6	6	6	6
3	Соревновательная деятельность (проводится в виде интенсивов)	14	14	14	12	12	10	10
4	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4
5	Подготовка к сдаче и контрольная сдача нормативов ВФСК ГТО	2	2	2	6	6	10	10
6	Социально-познавательная деятельность	6	6	6	4	4	2	2
9	Итоговое занятие. Подведение итогов.	1	1	1	1	1	1	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

## 3. Содержание курса.

1. Введение в новый курс.

2. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой и на соревнованиях по различным видам спорта: правила техники безопасности во время занятий с преподавателем, во время подготовки и проведения самостоятельно организованных занятий, во время проведения соревнований, в зале и на улице.

3. Соревновательная деятельность: участие в турнирах и соревнованиях различного уровня, таких как Всероссийская Олимпиада школьников по физической культуре, Президентские спортивные игры, Всероссийский турнир по волейболу «Серебряный мяч», Региональный турнир памяти А.Белова и В. Кондрашина, товарищеские матчи.

4. Теоретическая подготовка: ознакомление учащихся с различными видами спорта, историей спорта, правилами проведения и судейства соревнований в различных видах спорта.

5. Подготовка к сдаче и контрольная сдача нормативов ВФСК ГТО: ознакомление с правилами и нормативами ВФСК ГТО, объяснение и освоение правильной техники выполнения нормативов ВФСК ГТО, сдача нормативов ВФСК ГТО

6. Социально-познавательная деятельность: участие и посещение спортивно-массовых мероприятий, профессиональных соревнований по разным видам спорта, участие в мастер-классах по разным видам спорта, участие в судействе школьных турниров и соревнований, участие в туристических слетах.

7. Итоговое занятие: подведение итогов.

## 4. Виды и формы контроля.

Главным ориентиром результативности программы станет показатель участия школьников в спортивно-массовых мероприятиях, турнирах и соревнованиях различного уровня.

## 5. Учебно-методический комплекс, материально-техническое оснащение.

### 5.1. Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.
5. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011. - 98 с.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
7. Курамшин, Ю.Ф. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева.- СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2011.- 254с.
8. Станкин, М.И. Спорт и воспитание подростков/ М.И. Станкин.- М.: Физкультура и спорт, 2013.- 104 с.
9. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

### 5.2. Материально-техническое оснащение

1. Спортивный зал, стадион
2. Спортивный инвентарь: мячи в/б, ф/б и б/б, ракетки и мячи для настольного тенниса, скакалки, гантели, гимнастические маты, секундомер, турник для подтягиваний, навесные брусья, гимнастическая стенка и т.д.
3. Спортивная форма с номерами, манишки тренировочные
4. Компьютер