

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЛИЦЕЙ № 57 (БАЗОВАЯ ШКОЛА РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК)»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ СО «Лицей № 57  
(Базовая школа РАН)»  
Протокол №1 от 30.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
ГБОУ СО «Лицей № 57  
(Базовая школа РАН)»  
от 29 августа 2023 г. № 299-од  
Л.А.Козырева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Быстрее, выше, сильнее»**

(внеурочная деятельность

по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся)

**Модифицированная программа**

Возраст обучающихся – 16 - 17 лет (10 класс)

Срок реализации – 1 год

Тольятти  
2023г.

## 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» составлена на основе Программы основного общего образования «Физическая культура», Москва, Просвещение, 2013г., Программы физического воспитания с использованием личностно – ориентированного содержания «Спортивный выбор» в 1 – 11 кл., Самара, 2008г. (рекомендована научно – методическим экспертным советом МОиН Самарской области к реализации в ОУ среднего полного общего образования), программы Кайгородова В.Н.«Быстрее, выше, сильнее».

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению и предназначена для работы с учащимися 10 классов.  
Объем часов в год – 34, периодичность проведения занятий – 1 час в неделю.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, личностные качества;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания.

#### Планируемый результат УУД

| Вид УУД   | Ожидаемый результат   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• личностные</li><li>• регулятивные</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• готовность обучающихся сориентироваться в нравственных нормах и правилах, выработать свою жизненную позицию в отношении мира;</li><li>• в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, <i>делать выбор</i> при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;</li><li>• осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья,</li><li>• регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;</li><li>• способность к планированию, контролю,</li></ul> |



отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Эффективность внеклассной работы обеспечивается при соблюдении следующих условий:

- тесная связь с учебной работой (преемственность содержания, организационно-методические приемы и т. д.);
- доступность занятий и разнообразие форм, обеспечивающих включение в физкультурно-спортивную деятельность широкого контингента учащихся;
- преемственность принципов и методов всей системы внеклассной образовательно-воспитательной работы при широком участии ученического актива;
- четкое руководство со стороны администрации и учителей.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению предназначена для учащихся 10 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Внеурочная работа проводится во внеурочное время в виде тренировочных занятий и игр по легкой атлетике, спортивному многоборью, «Весёлым стартам», пионерболу, футболу, волейболу, баскетболу, шахматам и др. Тренировки проводятся в группах, командах.

Значительное место отводится общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, упражнениям на гимнастических скамейках и стенке, со скакалками, в равновесии, лазанье, прыжках.

Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используются самые различные формы организации и проведения занятий с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Основными формами являются: походы, тренировки, спортивные соревнования, физкультурные праздники, Дни здоровья. Одной из самых интересных форм внеклассных мероприятий является проведение Лицейской спартакиады «Самый спортивный класс» по 7 видам: мини-футбол, баскетбол, волейбол, плавание, малые олимпийские игры, настольный теннис, спортивная викторина. Традиционно для учащихся в Лицее проводится летняя и зимняя военно – патриотическую игра «Зарница», в рамках «Зарницы» - конкурс Смотр строя и песни.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ**

Ежегодно разрабатывается план спортивно – массовой работы Лицея. Учителя Лицея организуют и проводят работу согласно данному плану, утвержденному директором ОУ.

Данный план составляет раздел Плана воспитательной деятельности Лицея и отражён в Программе воспитания и социализации обучающихся.

Во всех классах школы избираются физкультурные организаторы. Они работают под руководством классных руководителей, организуя учеников своего класса для участия в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, проводимых в Лицее.

Комплектование групп производится с учетом возраста, здоровья, согласно заявлениям родителей учащихся. В период подготовки к соревнованиям создаются команды. Количество участников зависит от условий соревнований. С участниками команд проводятся тренировки.

Занятия команд проводятся согласно графику утвержденному директором ОУ и учебно – тематическому планированию данной Программы.

Обязательными условиями для создания команд по видам спорта являются: наличие мест для занятий, необходимое оборудование и инвентарь, а главное - квалифицированное руководство. Руководители спортивных секций обладают знаниями по данным видам спорта, владеют методикой проведения занятий.

## **Формы внеклассной работы**

### **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеурочной работы по физическому воспитанию в Лицее. Они содействуют привлечению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями дома и на уроках, повышают физическую подготовленность учащихся, сплачивают детский коллектив.

Соревнования, как и другие виды внеклассной работы, включаются в общий годовой план работы Лицея. В начале учебного года определяются сроки проведения соревнований. С учетом этих сроков заблаговременно проводится подготовка к соревнованиям.

Спортивные соревнования организуются и проводятся непосредственно учителями физической культуры. Каждое соревнование проводится на основании Приказа по Лицею, в котором указываются: цели соревнования, руководство, время и место проведения, участники, форма заявки и сроки ее представления.

В программу соревнований по играм включаются подвижные игры из школьной учебной программы и из программы муниципального этапа Спартакиады школьников. Соревнования по подвижным играм могут проводиться среди всех учащихся в любое время года.

Спортивные соревнования в школе могут проводиться в классе между командами, а в Лицее между классами.

Внутри класса соревнование организуется и проводится учителем.

Для подготовки и проведения соревнований надо привлекаются учащиеся. Они обычно готовят места для соревнований, инвентарь, оформляют площадки или залы, судейские протоколы. Дети, не участвующие в соревнованиях, работают судьями (будучи хорошо проинструктированными, они смогут производить измерения и запись результатов, подсчет очков).

### **Дни здоровья**

Дни здоровья проводятся не менее 3 раз в учебном году с охватом всех учащихся 9 классов. В программу соревнований входят спортивные и подвижные игры, «Веселые старты» и эстафеты.

### **Экскурсии и походы**

Экскурсии и походы выходного дня проводят классные руководители вместе с учителями физической культуры и родителями. Прогулки, экскурсии и походы чаще всего проводятся пешком, зимой могут быть использованы лыжи.

В походах сочетается выполнение образовательных задач с условиями походной жизни (разбивка бивака, приготовление пищи, преодоление трудностей, умение пользоваться компасом и других способов ориентирования на местности и т. д.).

### Спортивные праздники

Спортивные праздники обычно посвящены тематическим датам. В Лицее традиционно проводятся следующие мероприятия, посвященные знаменательным датам: «День Лицея», «День русской культуры», месячник патриотического воспитания (февраль).

В рамках спортивных мероприятий мы осуществляем тесное сотрудничество со следующими социальными партнёрами: МБУС «Центр физической культуры и спорта», МБУДО СДЮСШОР № 2 «Красные крылья».

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 10 класс

| № занятия | Тема   | Кол-во часов |
|-----------|--|--------------|
| 1         | День здоровья  | 1            |
| 2         | Ознакомление с нормами по ФСК «ГТО». Спортивная викторина    | 1            |
| 3         | Подготовка команд к соревнованиям по футболу                 | 1            |
| 4         | Соревнования по футболу                                      | 1            |
| 5         | Подготовка к соревнованиям (Эстафеты) «Весёлые старты»       | 1            |
| 6         | Соревнования, посвящённые Дню Лицея «Весёлые старты»         | 1            |
| 7         | Подготовка к школьному туру олимпиады по физической культуре | 1            |
| 8         | Олимпиада по физической культуре (школьный тур)              | 1            |
| 9         | День здоровья  | 1            |
| 10        | Подготовка к соревнованиям по волейболу                      | 1            |
| 11        | Соревнования по волейболу                                    | 1            |
| 12-14     | Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»                            | 3            |
| 15        | Подготовка к соревнованиям по баскетболу                     | 1            |
| 16        | Соревнования по баскетболу                                   | 1            |
| 17        | Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»                            | 1            |
| 18        | Подготовка к соревнованиям по лыжам                          | 1            |
| 19        | Соревнования по лыжам  | 1            |
| 20        | Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам. ОФП             | 1            |
| 21        | Смотр Строя и песни. Игра «Зарница».                         | 1            |
| 22        | Соревнования в рамках подготовки к сдаче норм ФСК «ГТО»      | 1            |
| 23        | Подготовка к Спартакиаде школьников                          | 1            |
| 24-26     | Участие в городской Спартакиаде волейболу и по баскетболу    | 3            |
| 27        | Подготовка к Спартакиаде школьников по плаванию и стрельбе   | 1            |
| 28-29     | Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»                            | 2            |
| 30        | Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике                | 1            |
| 31        | Соревнования по легкой атлетике                              | 1            |
| 32        | Совершенствование игровых навыков в баскетболе.              | 1            |
| 33        | Совершенствование игровых навыков в волейболе.               | 1            |
| 34        | Совершенствование игровых навыков в футболе                  | 1            |

**Итого – 34 часа**