

Муниципальное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа
«Образовательный комплекс № 5»

Принята

педагогическим советом
Протокол №1 от 28 августа 2026г.

Утверждена

Приказ № 01.09/966
от 1 сентября 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивный час»
для 10-11 классов
на 2026-2027 учебный год

г. Ярославль 2026

1. Пояснительная записка

1.1. Общая характеристика курса

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный час» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), Федеральной образовательной программы среднего общего образования (ФОП СОО), Федеральной рабочей программы воспитания, методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности (письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03), Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также Положением о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП начального общего, основного общего и среднего общего образования МОУ СОШ «Образовательный комплекс № 5» (от 01.09.2026г.)

Курс направлен на увеличение двигательной активности старшеклассников, развитие физических способностей, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, а также на подготовку к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

1.2. Актуальность курса

Актуальность программы определяется необходимостью компенсации дефицита двигательной активности у обучающихся 10–11 классов, связанного с высокой учебной нагрузкой и подготовкой к итоговой аттестации. «Спортивный час» восполняет этот дефицит, обеспечивая регулярную физическую нагрузку в формате, отличном от урочных занятий, и способствует снятию эмоционального напряжения, укреплению здоровья и повышению работоспособности старшеклассников.

1.3. Цель и задачи курса

Цель программы — создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, развития их физических качеств и функциональных возможностей, формирования устойчивой потребности в здоровом и безопасном образе жизни через вовлечение в регулярную спортивно-оздоровительную деятельность.

Задачи программы:

- увеличить объём двигательной активности обучающихся 10–11 классов;
- развивать основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию);
- совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе прикладного характера;
- формировать знания о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек, основах самоконтроля при физических нагрузках;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность, командное взаимодействие и доброжелательное отношение к товарищам;
- подготовить обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

1.4. Место курса в образовательном процессе

Программа рассчитана на **34 часа** (1 час в неделю), реализуется для разновозрастной группы обучающихся 10–11 классов.

1.5. Формы проведения занятий

Практические занятия на спортивной площадке, в спортивном зале и на свежем воздухе; подвижные и спортивные игры; эстафеты; круговые тренировки; беседы и инструктажи; тестирование физической подготовленности; самостоятельные занятия по индивидуальным планам.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивный час»

Содержание курса структурировано по четырём модулям.

Модуль 1. «Знания о физической культуре и здоровом образе жизни» (4 ч). Роль физической культуры в формировании личности и подготовке к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. Самоконтроль при физических нагрузках: субъективные и объективные показатели. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Модуль 2. «Лёгкая атлетика и общая физическая подготовка» (10 ч). Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, эстафетного бега. Прыжковые упражнения. Развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, координации. Круговая тренировка по ОФП. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Модуль 3. «Спортивные игры» (12 ч). Совершенствование технико-тактических действий в баскетболе и волейболе. Правила игры и судейство. Развитие игрового мышления и командного взаимодействия. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

Модуль 4. «Оздоровительные системы и итоговое обобщение» (8 ч). Комплексы упражнений корригирующей и профилактической направленности, современные системы оздоровительной физической культуры. Самостоятельные занятия по индивидуальным планам. Итоговое тестирование физической подготовленности. Рефлексия и планирование дальнейшей спортивной деятельности.

3. Планируемые результаты освоения курса

3.1. Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы отражают сформированность ценностных ориентаций обучающихся и достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности.

Гражданское воспитание:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите, в том числе через физическую подготовку и участие в спортивных мероприятиях патриотической направленности;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в командных видах спорта.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к достижениям российских спортсменов, к истории отечественного спорта и олимпийского движения;
- уважение к государственным символам и традициям проведения всероссийских спортивных мероприятий.

Духовно-нравственное воспитание:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях спортивного соперничества и сотрудничества;
- готовность оценивать своё поведение и поступки с позиции нравственных норм, осознание последствий своих действий для себя и других;
- толерантное сознание и поведение, готовность вести диалог и достигать взаимопонимания в поликультурном спортивном сообществе.

Эстетическое воспитание:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику спорта, физического совершенствования и здорового образа жизни;
- стремление к гармоничному физическому развитию и самовыражению в спортивной деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью и здоровью окружающих, умение оказывать первую помощь;
- неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков);
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, управлять собственным эмоциональным состоянием, владеть навыками рефлексии;
- сформированность навыков самоконтроля при выполнении физических упражнений.

Трудовое воспитание:

- готовность к активному участию в решении практических задач, связанных с организацией и проведением спортивных мероприятий;
- осознание важности физической подготовленности для будущей профессиональной деятельности и успешной социализации;
- ответственное отношение к выполнению своей роли в командной работе, уважение к труду и результатам труда.

Экологическое воспитание:

- осознание ценности природной среды для занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе;
- готовность соблюдать правила безопасного и бережного поведения на спортивных площадках и природных территориях.

Ценности научного познания:

- интерес к познанию закономерностей физического развития, физиологических основ тренировки и здорового образа жизни;
- овладение навыками исследовательской деятельности в области физической культуры (самонаблюдение, тестирование, анализ динамики физической подготовленности).

Адаптация к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение социальных ролей, связанных с командным взаимодействием и спортивным соперничеством;
- способность действовать в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других;
- умение осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей в сфере физической культуры и планировать своё развитие.

3.2. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения программы отражают овладение обучающимися универсальными учебными действиями и сгруппированы по трём видам УУД.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- умение выявлять закономерности и противоречия в процессе физического развития, устанавливать причинно-следственные связи между нагрузкой и результатом;
- владение навыками получения и критической оценки информации о физической культуре, спорте и здоровом образе жизни из различных источников, в том числе цифровых;
- умение использовать знаково-символические средства и модели для описания и анализа двигательных действий и тренировочных программ.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной спортивной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты;
- умение работать в команде, распределять роли, договариваться о правилах совместной деятельности и координировать действия;
- владение навыками публичного представления результатов своей спортивной деятельности (тестирования, соревнований, проектов);
- умение корректно и аргументированно высказывать своё мнение по вопросам физической культуры и здорового образа жизни.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения в спортивной и повседневной деятельности, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками самоконтроля и саморегуляции при выполнении физических упражнений, умение адаптировать нагрузку к своему состоянию;
- умение планировать и корректировать самостоятельные занятия физической культурой, оценивать их эффективность и вносить коррективы;
- владение навыками рефлексии как осознания совершаемых действий, их результатов и оснований.

3.3. Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы носят интегративный характер и ориентированы на применение знаний, умений и навыков в учебных и реальных жизненных ситуациях.

Обучающийся научится:

- характеризовать роль физической культуры в формировании личности, подготовке к труду и защите Отечества;
- объяснять основы здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и значение самоконтроля при физических нагрузках;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия в баскетболе и волейболе в игровых условиях;
- выполнять комплексы общей физической подготовки, корректирующей и профилактической гимнастики;
- демонстрировать результаты физической подготовленности в соответствии с нормативами ВФСК «ГТО» (с учётом возрастной ступени);
- составлять и корректировать индивидуальный план самостоятельных занятий физической культурой;
- осуществлять самоконтроль за функциональным состоянием и физической подготовленностью.

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр для сверстников;
- осуществлять судейство в изученных спортивных играх на уровне учебной игры;
- разрабатывать и презентовать комплексы упражнений оздоровительной направленности;
- использовать цифровые ресурсы и мобильные приложения для самоконтроля и планирования тренировок.

4. Тематическое планирование (34 часа в год)

№	Раздел / Модуль	Кол- во	Программное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые)
---	--------------------	------------	---------------------------	-------------------------------	---------------------------

		часов			образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре и здоровом образе жизни	4	Роль физической культуры в формировании личности. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек. Самоконтроль при физических нагрузках. Правила техники безопасности	Беседы, инструктажи, самонаблюдение, ведение дневника самоконтроля	РЭШ (resh.edu.ru/subject/9/): уроки по теории физической культуры и ЗОЖ; ФГИС «Моя школа» (myschool.edu.ru): материалы по здоровому образу жизни; Инфоурок (infourok.ru): разработки бесед и инструктажей по технике безопасности
2	Лёгкая атлетика и общая физическая подготовка	10	Совершенствование техники спринтерского, эстафетного и длительного бега. Прыжковые упражнения. Развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, координации. Круговая тренировка по ОФП. Подготовка к нормативам ГТО	Практические занятия на стадионе спортивной площадке, круговые тренировки, эстафеты, тестирование физических качеств	РЭШ (resh.edu.ru/subject/9/): видео уроки по технике легкоатлетических упражнений; Сайт ВФСК «ГТО» (gto.ru): нормативы и рекомендации по подготовке; Инфоурок: комплексы ОФП и круговых тренировок
3	Спортивные игры	12	Совершенствование технико-тактических действий в баскетболе и волейболе. Правила игры и судейство. Развитие игрового мышления и командного взаимодействия. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр	Практические занятия в спортивном зале, учебные игры, игровые упражнения, эстафеты, судейская практика	РЭШ (resh.edu.ru/subject/9/): видео фрагменты и правила спортивных игр; Инфоурок: методические разработки по баскетболу и волейболу; Canva / Supa (canva.com/supa.app): создание схем тактических действий и

					карточек игровых заданий
4	Оздоровительные системы и итоговое обобщение	8	Комплексы упражнений корригирующей и профилактической направленности. Современные системы оздоровительной физической культуры. Самостоятельные занятия по индивидуальным планам. Итоговое тестирование. Рефлексия	Практические занятия, составление индивидуальных планов, тестирование, рефлексивные беседы	РЭШ (resh.edu.ru/subject/9/): уроки по оздоровительным системам и самостоятельным занятиям; Инфоурок : комплексы корригирующей гимнастики; Google Формы / «Яндекс.Формы»: рефлексивные анкеты и сбор данных самоконтроля
	ИТОГО	34			

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

5.1. Литература для учителя

1. Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных организаций (базовый уровень). — М.: Просвещение, 2021.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 10–11 классы: учебник. — М.: Просвещение, 2020.
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. — М.: Дрофа, 2020.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. — М.: НЦ ЭНАС, 2019.
5. Методические рекомендации по подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» (актуальная редакция).
6. Федеральная рабочая программа воспитания.

5.2. Литература для обучающихся

1. Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учебник. — М.: Просвещение, 2021.
2. Сборники нормативов ВФСК «ГТО» (актуальная ступень).
3. Пособия по самостоятельным занятиям физической культурой и самоконтролю.

5.3. Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

1. Российская электронная школа (РЭШ) — <https://resh.edu.ru/>
2. ФГИС «Моя школа» (Библиотека ЦОК) — <https://myschool.edu.ru/>
3. Официальный сайт ВФСК «ГТО» — <https://gto.ru/>
4. Портал ИСРО РАО — <https://instrao.ru/>
5. Инфоурок — <https://infourok.ru/>
6. Canva / Supa — <https://canva.com/>, <https://supa.app/>
7. Google Формы / «Яндекс.Формы» — для сбора данных самоконтроля и рефлексии.

5.4. Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал, спортивная площадка (стадион) с твёрдым покрытием;
- баскетбольные и волейбольные мячи, сетки, стойки;
- гимнастические маты, скакалки, обручи, гантели, эстафетные палочки;
- секундомер, рулетка, аптечка первой помощи;

- доступ к сети Интернет (для использования ЦОР на теоретических занятиях и при самоконтроле);
- проектор или интерактивная панель для демонстрации видеоматериалов.