

Управление образования Администрации Малосердобинского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Новое Демкино

«Рассмотрено»
На заседании педсовета
Протокол № 1
«30» августа 2021 г.

«Утверждено»
Директор школы
_____ (С.В. Бабурина)
Приказ № __ от _____

***Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Спортивные резервы»
для 10-11 классов
(по ФГОС СОО)***

**Автор – составитель программы
Морозов Юрий Анатольевич**

2021-2022 учебный год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные резервы» составлена на основе основной образовательной программы среднего общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Новое Демкино на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от «17» мая 2012 г. № 413, с изменениями и дополнениями от «29» декабря 2014 г., «31» декабря 2015 г., «29» июня 2017 г.
- План внеурочной деятельности МБОУ СОШ с. Новое Демкино.
- Положение о рабочих программах и учебных курсах МБОУ СОШ с. Новое Демкино.
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2018/ 2019 уч. Год.

Согласно плану внеурочной деятельности школы на «Спортивные резервы» отводится 68 часов в 10 и 11 классах из расчета по 1 часу в неделю.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной деятельностью), накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетным для учебного курса на уровне основного общего образования являются:

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений низ базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий. Результаты проявляются в разных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально - прикладной и физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

-- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способности осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
 - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы развития двигательной активности учащихся, развития скоростно-силовых и координационных способностей учащихся.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Материал рабочей программы даётся в трёх разделах: спортивные игры; гимнастика; лёгкая атлетика.

В разделе «Спортивные игры» представлен материал по истории развития спортивных игр, правила соревнований, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры и совершенствованию физических качеств.

В разделе «Гимнастика» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, укрепление осанки, развитие гибкости, силы, ловкости, координации и подготавливают организм к физической деятельности.

В разделе «Лёгкая атлетика» даны упражнения по развитию определённых двигательных качеств, беговых и прыжковых упражнений, выносливости и скорости. В конце обучения, учащиеся должны знать правила игр и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Спортивные игры:

- мини- футбол: совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.
- баскетбол: совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.
- волейбол: совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.

Гимнастика:

прикладно – ориентированные упражнения, дальнейшее развитие гибкости; совершенствование : координации движений, силы, выполнение строевых приёмов на месте и в движении.

Лёгкая атлетика:

совершенствование: беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания различных снарядов, метание гранаты, бег на развитие выносливости и скорости (спринт).

3. Тематическое планирование

10 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Легкая атлетика	5
1	Вводный ИОТ № 44-24-16. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении заболеваний и вредных привычек. ИОТ № 44-49-16. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м.	1
2	Бег на короткие дистанции (30,60,100 м.) Эстафетный бег. подготовка к сдаче норм ГТО. Вводный тестовый контроль.	1
3	Совершенствование: беговых упражнений. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном и переменном темпе 15— 20 мин.	1
4	Бег на 3000 м. (юноши), 2000м. (девушки). Подготовка к сдаче норм ГТО	1
5	Совершенствование: прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места, подготовка к сдаче норм ГТО.	1
	Спортивные игры (баскетбол)	5
6	ИОТ № 44-49-16. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
7	Совершенствование физических качеств: силы. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Игра.	1

8	Совершенствование физических качеств: быстроты. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.	1
9	Совершенствование физических качеств: координации движений. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра	1
10	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра.	1
	Гимнастика	10
11	ИОТ № 44-45-16. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
12	Юноши. ОРУ с предметами (набивные мячи до 5кг, гантели до 8кг, штангой). Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалками, большими мячами.	1
13	Прикладно – ориентированные упражнения. Совершенствование висов и упоров.	1
14	Совершенствование акробатических упражнений. Юноши. Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью девушки. Кувырок вперед, стойка на лопатках, упражнение мост.	1
15	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1
16	Дальнейшее развитие гибкости. Комбинация из ранее усвоенных элементов (на снарядах).	1
17	Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
18	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	1
19	Совершенствование : координации движений, силы, выполнение строевых приёмов на месте и в движении. Опорный прыжок.	1
20	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
	Спортивные игры (волейбол)	5
21	ИОТ № 44- 49-16. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений в волейболе.	1
22	Совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений. Варианты техники приема и передач мяча. Игра	1
23	Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку.	1
24	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Игра.	1
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра.	1
	Легкая атлетика	5
26	ИОТ № 44-49-16.Оздоровительные системы физического воспитания. Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	1
27	Бег на развитие выносливости и скорости (спринт). Эстафетный бег	1
28	Совершенствование техники прыжка в длину способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.	1
29	Метания различных снарядов. Метание мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель.	1
30	Метание гранаты с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов. подготовка к сдаче норм ГТО.	1
	Спортивные игры (футбол)	4
31	Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, координации движений. Техника безопасности. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
32	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения	1

	мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
33	Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, координации движений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.	1
34	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Судейство. Игра.	1
	Итого	34

11 класс 34 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Легкая атлетика	5
1	Вводный ИОТ № 44-24-16. Прыжки и многоскоки. Бег на средние дистанции. ИОТ № 44-49-16. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м.	1
2	Бег на короткие дистанции (30,60,100 м.) Эстафетный бег.	1
3	Совершенствование: беговых упражнений. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
4	Бег на 3000 м.(юноши), 2000м. (девушки). Подготовка к сдаче норм ГТО	1
5	Совершенствование: прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места. Метание гранаты 500-700 г (юноши), 300-500г (девушки) с разбега на дальность.	1
	Спортивные игры (баскетбол)	5
6	ИОТ № 44-49-16.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
7	Совершенствование физических качеств: силы.	1
8	Совершенствование физических качеств: быстроты.	1
9	Совершенствование физических качеств: координации движений. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
10	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости.	1
	Гимнастика	10
11	ИОТ № 44-45-16. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов.	1
12	Юноши. ОРУ с предметами (набивные мячи до 5кг, гантели до 8кг, штангой). Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалками, большими мячами.	1
13	Прикладно – ориентированные упражнения. Совершенствование висов и упоров.	1
14	Совершенствование акробатических упражнений. Юноши. Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью. Девушки. Кувырок вперед, стойка на лопатках, упражнение мост.	1
15	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1
16	Дальнейшее развитие гибкости. Комбинация из ранее усвоенных элементов (на снарядах).	1
17	Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания.	1
18	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	1
19	Совершенствование координации движений, силы, выполнение строевых приёмов на месте и в движении. Опорный прыжок.	1
20	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
	Спортивные игры (волейбол)	5

21	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений в волейболе.	1
22	Совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.	1
23	Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку.	1
24	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Игра.	1
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра-соревнование по правилам.	1
	Легкая атлетика	5
26	ИОТ № 44-49-16.Оздоровительные системы физического воспитания. Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1
27	Бег на развитие выносливости и скорости (спринт). Эстафетный бег	1
28	Совершенствование техники прыжка в высоту способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.	1
29	Метания различных снарядов. Метание мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов.	1
30	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полоса препятствий. Страховка.	1
	Спортивные игры (футбол)	4
31	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
32	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
33	Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, координации движений. Варианты ударов по мячу ногой и головой.	1
34	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
	Итого	34