

Республика Бурятия
МО «Прибайкальский район»
МОУ «Зырянская средняя общеобразовательная школа»

 УВЕРЖДАЮ
Директор школы /А.В Багун/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КУРС «Спортивные резервы»
(10-11 класс)**

Программа разработана Павловой Е.П
учителем физической культуры
на 2023-2024 учебный год

С. Зырянс

Данная программа спортивно-оздоровительного направления «Спортивные резервы» представляет собой программу организации внеурочной деятельности старших школьников. Предусмотренные данной программой занятия проводятся в группах, состоящих из учащихся одного класса.

Программа рассчитана на 2 года обучения (общим объёмом 68 часов: по 1 часу в неделю у учащихся 10 – 11 классов). Выбор курса определяется совместно учителем и учащимися в соответствии с ФГОС средней общеобразовательной школы.

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий с юношами и девушками (по 1 часу в неделю внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности).

Программа предполагает возможность организовывать проведение занятий в форме аудиторных и внеаудиторных активных занятий.

Целью программы занятий внеурочной деятельности является совершенствование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, подготовка к УПС, подготовка к сдаче нормативов(тестов) ВФСК «ГТО», совершенствование умения сотрудничать в команде и коммуникативной компетентности учащихся.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *совершенствование* умения сотрудничать в команде, *развитие* коммуникативной компетентности учащихся посредством обучения различным эстафетам;
- *дальнейшее развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивно – прикладными видами.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по курсу являются:

- совершенствовать организацию собственной деятельности, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать, дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями в избранном виде спорта.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Всего час.	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся (универсальные учебные действия)
			Ауди торн.	Внеаудитор.	
I год обучения					
1.	Спортивные игры (мини - футбол, гандбол)	10	5	5	<p>Спортивные игры <i>Совершенствовать</i> технические действия из спортивных игр; умения выполнять универсальные физические упражнения в спортивных играх <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в игровой деятельности <i>Развивать</i> физические качества</p> <p>Гимнастика <i>Совершенствовать</i> универсальные умения при выполнении организующих упражнений ; технику акробатических упражнений, универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании акробатических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Лёгкая атлетика <i>Совершенствовать</i> технику бега, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упр.</p>
2.	Гимнастика	10	10	0	
3.	Лёгкая атлетика	14	7	7	
Итого:		34	22	12	
II год обучения					
1.	Спортивные игры (мини – футбол, гандбол)	10	5	5	<p>Лёгкая атлетика <i>Совершенствовать</i> технику бега, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упр.</p>
2.	Гимнастика	8	8	0	
3	Легкая атлетика	16	8	8	

Итого:	34	21	13	<i>Демонстрировать</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков различных мячей
Общее количество часов:	68			

Таблица тематического распределения часов программы на 2 года

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	ЮНОШИ	
			10 класс	11 класс
1	Спортивные игры (мини – футбол, гандбол)	20	10	10
2	Гимнастика	18	10	8
3	Лёгкая атлетика	30	14	16
Итого:		68	34	34

Содержание программы

№ п/п	№ раздел	Количество часов
1 раздел		
Спортивные игры (мини-футбол, гандбол)		
1.1	Мини – футбол	10
1.2	Гандбол	10
2 раздел		
Гимнастика		
2.1	Гимнастические упражнения	6
2.2	Строевые упражнения (приёмы)	6
2.3	Силовые упражнения	6
3 раздел		
Лёгкая атлетика		
3.1	Прыжки с места	10
3.2	Бег	10
3.3	Метание и броски	10
Итого :		68

Содержание курса

Спортивные игры:

- мини- футбол: *совершенствование* физических качеств: скорости, ловкости, выносливости;

- гандбол: *совершенствование* физических качеств: быстроты, силы, 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, в том числе гранаты, бег на развитие выносливости и скорости (спринт).

Планируемые результаты реализации программы

Результаты первого года обучения: приобретение и совершенствование учащимися социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни: совершенствование знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о ТБ при занятиях спортом, о способах и средствах самозащиты, о способах ориентирования на местности, элементарных правилах выживания в природе; о пространстве взаимодействия, понимание товарища.

Результаты второго года обучения: дальнейшее изучение и совершенствование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: дальнейшее развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру, к здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, другим людям.

Формы контроля

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

- Соревнования допризывной молодёжи и Всекубанская спартакиада учащихся
- Выполнение нормативов (тестов) ВФСК «ГТО»
- Участие в акциях и состязаниях по Положениям МО Темрюкский район

Методические рекомендации

Программа внеурочных занятий спортивно-оздоровительного направления «Спортивные резервы» включает в себя три раздела. Каждое занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность построенных друг за другом и направленных на приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни, формирование позитивного отношения

школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом, приобретение опыта самостоятельного социального действия.

Важным требованием программы является воспитание нравственных и волевых качеств учащихся: дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения различных заданий.

Старший школьный возраст благоприятен для развития всех (особенно силовых) скоростных, координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему совершенствованию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости. Все эти качества необходимы для подготовки к службе в ВС РФ и жизнедеятельности в целом.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)*		
		20
2. Печатные пособия		
		20
3. Технические средства обучения		
		Муз. центр – 1
4. Экранно-звуковые пособия		
		Мультимедийное оборудование – 1
5. Оборудование спортзала		
	Спортивный инвентарь:	Мячи футбольные-5 Гранаты 700г-10 Скакалки-20 Шведская стенка-1 Секундомер-1 Рулетка-1 Свисток-2 Гимнастическая палка-20 Гимнастическая скамейка-6 Гимнастический мат (коврик)-20

Учебно – методическая литература:

1. Рабочие программы по физической культуре. ФГОС. В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016г.

2. Здоровьесберегающая деятельность. В соответствии с ФГОС. Планирование. Рекомендации. Мероприятия. Авторы – составители Н.В.Лободина, Т.Н.Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2013г.
3. Строевая и физическая подготовка. Пособие. Авторы Н.Я.Косарин, К.Е.Швидченко. – М.: Военное издательство, 1970г.
4. Методическое пособие по прикладной гимнастике. В.М.Баршай. – Ростов – на – Дону : РГПУ, 1999г.
5. Внеурочная деятельность в соответствии с ФГОС. Лёгкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013г.
6. Техника безопасности и охрана здоровья. Практическое пособие. М.М.Масленников. – М.: АРКТИ, 2006г.