

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Покровская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Ветчинкина К.Ф. Волоконовского района Белгородской области»

<p>«Рассмотрено» на МО учителей технологии, физической культуры, ОБЖ Руководитель МО <i>Смеякова Т.В.</i> Протокол № <u>5</u> от «<u>19</u>» <u>августа</u> 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» заместитель директора <i>Ситникова А.П.</i> «<u>30</u>» <u>августа</u> 2023 г.</p>	<p>«Утверждено» директор УБОУ «Покровская СОШ» <i>Ильченко С.П.</i> Приказ № <u>44</u> от «<u>30</u>» <u>августа</u> 2023 г.</p>
---	---	--

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивные резервы»
10-11 классы

Разработал:
учитель физической культуры
Ильченко С.П.

2023

Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования в школе во многом зависит от состояния здоровья обучающихся. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно- воспитательный процесс в школе.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Программа рассчитана на обучающихся 10-11 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 10-11-х классов с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 16 до 18 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 10 классе, 1 час – в 11 классе. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Планируемые 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, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Результаты обучения:

Знать/ понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа. **Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств (лечебной) физической культуры с учётом состояния и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

- проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые 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 объёме;

- 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, соотнося 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).

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно–воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно–тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяется после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы проведения занятий: день здоровья, экскурсии, соревнования, спортивные игры.

**Учебно-тематическое планирование
10 класс**

№ п\п	Тема раздела	Количество часов
1.	Баскетбол	14
2.	Волейбол	12
3.	Футбол	7
4.	Итоговое занятие	1
	Итого	34

**Учебно-тематическое планирование
11 класс**

№ п\п	Тема раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	10
2.	Спортивные игры	14
3.	Гимнастика	10
4.	Итоговое занятие	1
	Итого	34

**Календарно-тематическое планирование
10 класс**

№ п/п	Название темы	Количество часов
Раздел 1. Баскетбол		14
1	Стойки и перемещения баскетболиста	1
2	Остановка прыжком, повороты на месте с мячом и без мяча	1
3	Спортивные игры на базе баскетбола	1
4	Остановка в два шага	1
5	Остановка в два шага	1
6	Спортивные игры на базе баскетбола	1
7	Передача мяча одной и двумя руками	1
8	Ловля мяча. передача и ловля мяча в парах.	1
9	Спортивные игры на базе баскетбола	1
10	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, сизменением направления движения и скорости..	1
11	Спортивные игры на базе баскетбола	1
12	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1
13	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1
14	Спортивные игры на базе баскетбола	1
Раздел 2. Волейбол		12
15	Перемещение. Стойки игрока.	1
16	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
17	Спортивные игры на базе волейбола	1
18	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
19	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
20	Спортивные игры на базе волейбола	1
21	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1
22	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1
23	Спортивные игры на базе волейбола	1
24	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1
25	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи	1
26	Спортивные игры на базе волейбола	1
Раздел 3. Футбол		8
27	Стойки игрока	1
28	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, стартыиз различных	1

	положений	
29	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1
30	Спортивная игра на базе футбола	1
31	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
32	Передачи мяча в парах	1
33	Спортивные игры	1
34	Итоговое занятие	1
ИТОГО		34

**Календарно-тематическое планирование
10 класс**

№ п/п	Название темы	Количество часов
Лёгкая атлетика		5
1	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	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
7	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Игра.	1
8	Совершенствование физических качеств: быстроты.	1
9	Совершенствование физических качеств: координации движений.	1
10	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра.	1
Гимнастика		10
11	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
12	ОРУ с предметами.	1
13	Прикладно – ориентированные упражнения. Совершенствование висов и упоров.	1
14	Совершенствование акробатических упражнений.	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 в движении. Опорный прыжок.	1
20	Атлетическая гимнастика.	1
Спортивные игры (волейбол)		5
21	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений в волейболе.	1
22	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
Лёгкая атлетика		5
26	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
31	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
Спортивные игры (футбол)		3
32	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
33	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
34	Итоговое занятие	1
ИТОГО		34

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения реализации программы

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций [Текст] / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под. ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

2. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье [Текст] / Ю.И. Иванов, Э.И. Михайлова – М.: Издательство «Московская правда», 1991.

3. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2018.

4. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций [Текст] / В.И. Лях. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

5. Холл Виссел. Баскетбол: Шаги к успеху / Холл Виссел. [Текст] – Издательство Астрель, 2019.

6. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол [Текст] / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин. – М.: Физкультура и спорт, 2018.

Учебно-практическое оборудование

1. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – 2 шт.

2. Щиты баскетбольные навесные – 2 шт.

3. Мячи баскетбольные – 5 шт.

4. Скамейка гимнастическая – 4-6 шт.

5. Стенка гимнастическая - 1 шт.

6. Скакалка гимнастическая – 15 шт.

7. Мячи набивные различной массы – 15-20 шт.

8. Резиновые амортизаторы, гантели – 15-20 шт.

9. Гимнастические маты – 4-6 шт.

10. Рулетка измерительная – 1 шт.

11. Жилетки игровые с номерами – 10-12 шт.

12. Табло перекидное – 1 шт.

Исполнитель: *Б. Мухоморова*
 Инспектор ОУ «Федеральное бюро
 СОИИ»
 Копия: И. И. И. И.

