Приложение №2

к образовательной программе

среднего общего образования

МБОУ СОШ№30

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

Спортивно-оздоровительное направление

**«Спортивные резервы»**

**для 10-11 классов**

Срок реализации программы: 2 года

**Авторы:**

Малькевич Л.В.

Учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Кольман А.В.

Учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Бушуев Е.А.

Учитель физической культуры

Озерск 2019

**Содержание программы**

1. Планируемые результаты изучения учебного курса.
2. Содержание учебного предмета, курса;
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

**1.Планируемые результаты изучения учебного курса.**

***Личностные результаты*** освоения курса внеурочной деятельности:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопарного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

***Мета предметные результаты*** изучения курса:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

***Предметные результаты:***

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные резервы»**

1. Вводное занятие. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Гуманистические идеи всестороннего гармоничного развития Древней Греции и в наше время.
2. Телесное (соматическое) воспитание. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Формирование и совершенствование тела человека, различных параметров его физического состояния в нужном (обществу и личности) направлении в соответствии с определенными знаниями, культурными традициями, образцами, идеалами, нормами и т.д., т.е. телесной (соматической) культуры личности; используемые для этого средства: физические упражнения, спортивная деятельность, туризм, рациональный режим труда, отдыха, питания, естественные силы природы и т.п. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.
3. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (2ч): «Тяни в круг», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Кто дальше», «Толкание ядра», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.
4. Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»: «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька- встанька», «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Уголок», «Осьминог», «Горка», «Слон», «Футбол на спине», «Поймай мяч», «Лови мяч» из разных направлений в положении лежа на спине и др. игры по выбору.
5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1ч). Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Роль личностной физкультурно-двигательной деятельности для оптимизации своего физического состояния (оздоровления, формирования и совершенствования физических качеств, двигательных умений и навыков, параметров телосложения и т.д.). Нормы ГТО и значение их выполнения для физкультурно-двигательного воспитания.
6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 100м и плавания на 50 м (2ч): «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», «Кто быстрей», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола; в воде - «Мостик», «Оттолкнись пятками», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Мяч в воздухе», «Ныряльщики», «Поднырни», «Торпеды», «Водолазы» др. по выбору.
7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на 2 км или на 3 км», «Бег на лыжах на Зкм или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности или кросс на 5 км по пересеченной местности». (2ч): "Смена лидеров", "Следуй за мной", "Круговорот", «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Гонка с выбыванием», различные эстафеты по преодолению полосы препятствия и др. по выбору.
8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (2ч): «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрей», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.
9. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки выполнения норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» (2ч): «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Скамейка вверху», «Эстафеты с передачей мяча снизу, с передвижениями под препятствиями» и др. по выбору.
10. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки выполнения норматива «Метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г». (2ч): «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху, с бросками набивного мяча сверху и др. по выбору.
11. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (2ч): «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Метатели», «Силачи», «Ловкие и умелые», др. игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию с включением проверки знания перечня личного туристского снаряжения и требований к нему.

12. Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения  
норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или  
стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м или из  
электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или  
стойку, дистанция - Юм» (2ч): « Зоркий глаз», «Падающая палка», «По  
наземной мишени», «Точная подача», «Воздушная цель», «Точный бросок»,  
«Метко в цель», «Броски в мишени», «Сходу в цель», «Попади в корзину»,  
«Бабки», «Чиж», «Ямки» и др. игры на меткость по выбору.

Примечание. Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по плаванию и бегу на лыжах, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость.

1. Социально-ориентирующие игры (1ч): сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.
2. Инновационные игры (1ч), которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.
3. Спортивная культура и спортивное воспитание (1ч). Спортивная культура личности и ее компоненты. Спортивное воспитание, как педагогический процесс, направленный на формирование гуманистически ориентированной спортивной культуры личности. Спортивная тренировка и спортивные соревнования, использование их для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, воспитания воли, мужества, дисциплины и других психических качеств, способностей. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).
4. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6ч). Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионерболла. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс придумывания игр и совершенствования существующих, для использования их в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.
5. СпортИгры ГТО (6ч): Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека

ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 10-11 классами.

18. Социально-ориентирующая игра «Универсальный  
многофункциональный центр подготовки и сдачи норм ГТО». Цели, задачи,

основные направления работы центра. Создание структуры Центра и распределение групп школьников по основным направлениям ее деятельности: пропаганда и популяризация, методическое обеспечение, организационное обеспечение и т.д.

**Формы организации деятельности**

* практические занятия;
* теоретические занятия;
* тренировки. **Виды деятельности**
* спортивная
* межличностное общение.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | | **Количество часов** | |
| 1. | Вводное занятие | | 1 | |
| 2. | Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. | | 4 | |
| 3. | Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». | | 4 | |
| 4. | Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине». | | 4 | |
| 5. | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. | | 6 | |
| 6. | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 100м и плавания на 50м. | | 6 | |
| 7. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на 2 км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности или кросс на 5 км по пересеченной местности». | | 6 | |
| 8. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами». | | 3 | |
| **Итого:** | | | **34** | |
| **11 класс** | | | | |
| **№** | | **Тема** | | **Количество часов** |
| 1. | | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки выполнения норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье». | | 3 |
| 2. | | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки выполнения норматива «Метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г». | | 3 |
| 3. | | Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков». | | 3 |
| 4. | | Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -Юм или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м». | | 3 |
| 5. | | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. | | 4 |
| 6. | | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. | | 4 |
| 7. | | Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.). | | 4 |
| 8. | | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом. | | 4 |
| 9. | | СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение *СпартИгр ГТО* игр внутри класса, между параллельными классами. | | 4 |
| 10. | | Социально-ориентирующая игра «Универсальный многофункциональный центр подготовки и сдачи норм ГТО». | | 2 |
| **Итого:** | | | | **34** |