
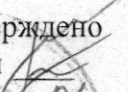


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Лапшихинская средняя школа»

Рассмотрено
на заседании методического объединения
классных руководителей

Рук ШМО  / Г.Х.Русакова
Протокол 1 от 28.08 2022г

Утверждено
Ио директора школы  А.С.Баннный
Приказ № 89 от «01» 09 2022



Рабочая программа

внеурочной деятельности «Спортивные резервы».

Направление: Спортивно-оздоровительное

10-11 класс

Срок реализации 2022-2023уч г

Составитель: Банный А С –учитель физической культуры
первая кв категория

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности школьников спортивно – оздоровительного направления

для обучающихся 10 -11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе методического пособия под редакцией Григорьева Д. В., Степанова П. В. «Стандарты второго поколения: Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор». (Москва: «Просвещение», 2010); программы среднего общего образования по физической культуре, автор В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016г.. Рабочая программа разработана с учётом: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012г. № 413);

СанПиН 2.4.2.2821 -10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29.12.2010 г. №189 в редакции изменений №3, утверждённых постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 г. №81); «Лапшихинская СШ»

Программа содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условиям её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей всех обучающихся **Актуальность курса.**

При переходе на уровень среднего общего образования важнейшее значение приобретает начинающееся профессиональное самоопределение обучающихся. Программа внеурочной деятельности направлена на формирование ключевых компетенций в области физической культуры; духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное, физическое и интеллектуальное развитие, саморазвитие и самосовершенствование обучающихся, развитие физических качеств и укрепление здоровья; на формирование способности осознания необходимости самостоятельного и систематического занятия физической культурой и спортом, умения поставить цель и организовать ее достижение, а также творческих качеств – гибкости ума, терпимости к противоречиям, прогностичности, критичности, коммуникативных качеств, обусловленных необходимостью взаимодействовать с другими людьми, с объектами окружающего мира. Успешность в овладении физкультурными умениями способствует гармоничному развитию личности обучающихся, повышает вероятность самостоятельно осуществляемого, грамотного принятия решения. Умения подобного рода, как показывает практика, значимы и в дальнейшем вузовском обучении, сохранении и укреплении здоровья. Физкультурная деятельность школьников связана с решением задачи по заранее поставленной цели.

Человек имеет ярко выраженную потребность в движении и самосовершенствовании. Особенно ярко эта потребность проявляется в подростковом возрасте, так как на этот период приходится ряд физиологических периодов благоприятных (когнетивных) для формирования физических качеств организма, что способствует сохранению и укреплению здоровья. Так же основной деятельностью подростка в этом возрасте остаётся игра, организация и участие в этом виде деятельности дает возможность примерить на себя профессиональные роли и помогает с выбором, возможной, будущей профессии, учитель может использовать это природное стремление к самосовершенствованию в своей образовательной деятельности.

Особенностью программы является ее комплексный характер, объединяющий разные виды деятельности. Программа носит модульный характер, в ее структуре выделяются два возрастных модуля: для обучающихся 10-х и 11-х классов. Достаточно продолжительное время освоения программы обусловлено естественной скоростью течения психофизиологических процессов развития личности, необходимых для решения поставленных задач. В основу построения программы положены:

- принцип «спирального» освоения материала и разделов программы. Его использование позволяет выделять ключевые понятия, проблемы, которые при изучении одноименных разделов и тем в течение нескольких лет раскрываются более глубоко и детально с

использованием тематических материалов и педагогических технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и году обучения по программе курса;

- принцип стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности, предполагающий поддержание субъект-субъектных отношений между педагогом и обучающимися, сочетание объяснительно-иллюстративных и проблемных методов обучения; принцип воспитывающих ситуаций (ситуации, позволяющие пропагандировать здоровый образ жизни, формировать доброжелательные межличностные отношения, самостоятельность, решительность, ответственность);

-использование интерактивных (дискуссия, обсуждение, дебаты, сюжетно-ролевая игра, интерактивная беседа) и игровых форм организации занятий (подвижные и спортивные игры), метода параллельно изучения разделов программы.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МКОУ «Лапшихинская СШ» в 10-11 классах отводится 1 час в неделю. Соответственно программа рассчитана на 68 часов внеурочной деятельности.

Цель и задачи программы курса внеурочной деятельности

Цель программы — развитие компетенций, необходимых для проведения и организации самостоятельных и систематичных занятий физической культурой и спортом:

- адаптироваться в условиях сложного, изменчивого мира;
- проявлять социальную ответственность;
- самостоятельно добывать новые знания, работать над развитием интеллекта и физических качеств;
- конструктивно сотрудничать с окружающими людьми;
- генерировать новые идеи, творчески мыслить.

Для реализации поставленной цели решаются следующие задачи:

А) Обучающие:

- ✓ Совершенствовать алгоритм работы при занятиях физической культуры, структурой занятия, видами организации занятия и требованиями безопасности;
- ✓ знать о видах и формах организации; уметь определять цель, ставить задачи, составлять и реализовывать план занятия, мероприятия (комплекса занятий);
- ✓ знать и уметь пользоваться различными источниками информации, ресурсами; представлять в виде презентации, оформлять письменную часть занятия, мероприятия (комплекса занятий);
- ✓ знать критерии оценивания физических качеств и элементов видов спорта, оценивать свои и чужие результаты;
- ✓ составлять отчет о ходе реализации комплекса занятий и мероприятий, вносить корректировки в программу занятий, мероприятия, делать выводы;

Б) Развивающие:

Развитие кругозора

- ✓ Формирование универсальных учебных действий
- ✓ Обогащение словарного запаса, развитие понятийного аппарата
- ✓ Развитие физических качеств, совершенствование базовых навыков
- ✓ развитие умения анализировать, вычленять существенное, связно, грамотно и доказательно излагать материал (в том числе и в письменном виде), самостоятельно применять, пополнять и систематизировать, обобщать полученные знания;
- ✓ на представленном материале формировать у обучающихся практические умения по овладению различными двигательными навыками.

В) Воспитательные:

- ✓ способствовать повышению личной уверенности у каждого участника спортивного клуба, его самореализации и рефлексии;
- ✓ Формирование коммуникабельности

- ✓ развивать у учащихся сознание значимости коллективной работы для получения результата, роли сотрудничества, совместной деятельности в процессе выполнения различных заданий;
- ✓ воспитывать потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ;

Представленный курс имеет развивающую, деятельностьную и практическую направленность, носит метапредметный характер. Обучающиеся получают не только некоторые первоначальные знания из области проектного метода, что понадобится при дальнейшем обучении разных школьных дисциплин, но и расширят свой кругозор, повысят эрудицию, уверенность в себе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Личностные результаты:

в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.

в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; – формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;

в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, физической культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития физической культуры и спорта, значимости физической культуры, готовность к физкультурно-оздоровительному творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных и культурных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе и в области физической культуры и спорта, самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные универсальные учебные действия *Выпускник научится:*

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики, здоровья и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

– использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках и на практике;

– находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

– менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт, судья и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств, а также демонстрацией личного примера;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты.

обучающиеся научатся:

- давать определения понятиям: проблема, позиция, проект, соревнование, исследование, тренировочный процесс, планирование, физическое совершенствование, здоровый образ жизни, физическая культура, физические качества, способ организации тренировочного процесса;
- раскрывать этапы организации учебно - тренировочного занятия;
- владеть методами поиска, анализа и использования научной информации;
- публично излагать результаты соревновательной работы;
- планировать и выполнять учебный соревновательную деятельность, учебное занятие, используя оборудование, модели, методы и приемы физкультурной деятельности;
- оформлять результаты своей работы или отчет о выполнении соревновательного и тренировочного проекта;
- самостоятельно применять приобретённые знания в физкультурно-спортивной деятельности при решении различных задач с использованием знаний одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;
- взаимодействовать с окружающими при организации физкультурной деятельности.

В результате внеурочной деятельности Спортивный клуб «Олимп» обучающиеся получат возможность научиться:

- владению понятийным аппаратом физкультурно-спортивной деятельности;
- применению знания технологии организации самостоятельного физического совершенствования;
- реализовывать общую схему хода физического развития: ставить цель, задачи, планировать и осуществлять сбор материала, используя предложенные или известные методики проведения тренировочного процесса, оценивать полученные результаты с точки зрения поставленной цели, используя различные способы и методы обработки;
- грамотно использовать в своей работе литературные данные и материалы сайтов Internet;
- соблюдать правила оформления соревновательной работы и отчета о проведении соревнования;
- иллюстрировать полученные результаты, применяя статистику и современные информационные технологии;
- осознанно соблюдать правила сбора материала и его обработки и анализа;
- прогнозировать результаты, самостоятельно и совместно с другими участниками разрабатывать систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации физкультурной деятельности на каждом этапе реализации и по завершении работы;
- адекватно оценивать риски и предусматривать пути минимизации этих рисков;
- адекватно оценивать последствия (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ);
- адекватно оценивать дальнейшее физическое развитие, видеть возможные варианты применения результатов.
- отслеживать и принимать во внимание тенденции развития различных видов деятельности, в том числе научных, учитывать их при постановке собственных целей;

- подготовить тезисы по результатам выполненной работы для публикации;
- выбирать адекватные стратегии и коммуникации, гибко регулировать собственное речевое поведение.
- осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненной работы.

В результате физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности обучающиеся получат представление:

- о философских и методологических основаниях физкультурно-оздоровительной деятельности и научных методах, применяемых в области физической культуры и спорта;
- о таких понятиях, физическая культура, спорт, физическое совершенствование, физические качества, здоровый образ жизни, тренировочный метод, физическое совершенствование и методах соревновательной деятельности;
- об истории физической культуры и спорта;
- о новейших разработках в области физической культуры и спорта;
- о правилах и законах, регулирующих отношения в физической культуре и спорте, правилах организации тренировочного процесса;
- о деятельности организаций, сообществ и структур, заинтересованных в организации и развитии спорта и физической культуры и предоставляющих ресурсы для проведения занятий и соревнований (федерации, государственные структуры, спортивные школы, спортивные и фитнес клубы)

Обучающийся сможет:

- решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин;
- использовать основной алгоритм физкультурной и спортивной деятельности при решении своих учебно-тренировочных задач;
- использовать основные принципы физкультурной деятельности при решении своих учебно-тренировочных задач, возникающих в профессиональной и социальной жизни;

Формы оценки достижения планируемых результатов освоения курса.

Формы и периодичность контроля.

А) Входной (предварительный) контроль проводится в начале учебного года для проверки начальных (остаточных) знаний и умений обучающихся.

Б) Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения.

В) Промежуточный контроль в формах бесед-опросов и тестовых заданий позволяет провести анализ результативности освоения обучающимися отдельных разделов курса внеурочной деятельности. Проводится после завершения изучения того или иного раздела программы курса.

Г) Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме защиты (презентации) проектной или соревновательной работы **в ходе образовательного события** (*используется как формат оценки успешности освоения и применения обучающимися универсальных учебных действий*). Он позволяет выявить уровень достижения обучающимися запланированных результатов образовательного процесса.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

10 класс

Раздел 1. Вводные занятия Безопасность на занятиях физической культурой и спортом. Всероссийская олимпиада школьников в старшей школе. История комплекса ГТО в России. Анатомические и физиологические основы физической культуры. Развитие физических качеств

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Мини-футбол. Мини-футбол. Бег. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Специальные упражнения, техника защиты, игра.

Волейбол. Индивидуальные тактические действия в нападении. Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание .

Разучивание приёма и подачи мяча снизу двумя руками.

Легкая атлетика. Прыжки с места Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Общие основы техники прыжков. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Практические занятия. Эстафетный бег. Изучение техники бега, на короткие дистанции, средние дистанции. Метание и броски. Практические занятия

Основы гимнастики. Общие правила техники безопасности при занятиях фитнесом, в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. Акробатика и ее особенности. Разучивание акробатических элементов под счет. Гимнастические снаряды: параллельные (разновысокие) брусья, перекладина, конь, козел, подкидной мостик.

11 класс

Раздел 1. Вводные занятия Безопасность на занятиях физической культурой и спортом. Всероссийская олимпиада школьников в старшей школе. Ступени комплекса ГТО Основы питания и ЗОЖ Разработка положения о проведении соревнований, ведение протокола соревнований.

Развитие физических качеств

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Баскетбол. Индивидуальные тактические действия в нападении Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении. Передачи мяча. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо .Двусторонняя учебная игра

Волейбол. Разучивание стойки игрока (исходные положения). Разучивание верхней передачи мяча у стены. Разучивание передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите..

Легкая атлетика

Прыжки с места Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Общие основы техники прыжков. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Практические занятия. Эстафетный бег. Изучение техники бега, на короткие дистанции, средние дистанции. Метание и броски. Практические занятия

Основы гимнастики. Общие правила техники безопасности при занятиях фитнесом, в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. Классическая (базовая) аэробика. Фитбол-аэробика. Аэробика с элементами боевых видов искусств Виды аэробики силовой направленности. Стретчинг с элементами йоги

Тематическое планирование курса

№пп	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
10 класс				
1	Вводные занятия	4	3	1
2	Спортивные игры (мини-футбол волейбол)	10	3	7
3	Гимнастика	8	3	5
4	Легкая атлетика	12	3	9
Итого		34	12	22
11 класс				
1	Вводные занятия	3	2	1
2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	10	2	8
3	Гимнастика	8	2	6
4	Легкая атлетика	13	3	10
Итого		34	9	25