

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Лицей №19 имени Героя Советского Союза Евгения Александровича Никонова»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «26» августа\_2022 г

**Утверждаю**  
Директор МБУ «Лицей №19»  
\_\_\_\_\_ /Кизилов Д.С./  
Приказ № 294/1  
от «26» августа 2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности**

Курс «Олимпийский резерв»

**Класс 10-11**

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации 2 года

Общее количество часов по учебному плану 68 часов.

Программа разработана на основе программы среднего общего образования по физической культуре, автор В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016г., программы по внеурочной деятельности по лёгкой атлетике, авторы: Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013г.

Данная программа спортивно-оздоровительного направления «Олимпийский резерв» 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	Все-го час.	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся (универсальные учебные действия)
			Ауди торн.	Внеау дитор.	
<b>I год обучения</b>					
1.	Спортивные игры (мини - футбол, гандбол)	10	5	5	<p><b><u>Спортивные игры</u></b>  <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><b><u>Гимнастика</u></b>  <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><b><u>Лёгкая атлетика</u></b>  <i>Совершенствовать</i> технику бега, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упр.</p> <p><i>Демонстрировать</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации  <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков различных мячей</p>
2.	Гимнастика	10	10	0	
3.	Лёгкая атлетика	14	7	7	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	22	12	
<b>II год обучения</b>					
1.	Спортивные игры (мини – футбол, гандбол)	10	5	5	<p><b><u>Лёгкая атлетика</u></b>  <i>Совершенствовать</i> технику бега, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упр.</p> <p><i>Демонстрировать</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации  <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков различных мячей</p>
2.	Гимнастика	8	8	0	
3	Легкая атлетика	16	8	8	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	21	13	
<b>Общее количество часов:</b>		<b>68</b>			

**Таблица тематического распределения часов программы на 2 года**

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

**Содержание программы**

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

**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 спартакиада учащихся
- Выполнение нормативов (тестов) ВФСК «ГТО»

#### **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.

#### **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.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Количество часов: всего: 34, в неделю: 1

Планирование составлено на основе *примерных программ начального общего образования. Изд.: Москва «Просвещение», 2011г. и сборника программ образовательной системы «Школа 2100» Изд.: Москва «Баласс», 2011г.*

№ п/п	Тема занятий	Дата		Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
		План.	Факт.		
<b>Подвижные игры 10 часов</b>					
1	ТБ при играх. Игра «Мячи»				<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
2	«День и ночь».				
3	«У медведя во бору»				
4	«Весёлые эстафеты»				
5	ТБ при мячах. «Снайпер»				
6	«Два мороза»				
7	«Два мяча». Упр. со скакалкой				
8	«Прыгающие воробушки»				
9	«Волк во рву»				
10	Эстафеты на основе л/а				
<b>Спортивные игры 5 часов</b>					
11	ТБ. Пионербол : броски мяча				<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр <b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения во время спортивных игр <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности <b>Развивать</b> физические качества
12	Пионербол : передача мяча				
13	Пионербол : броски и ловля мяча				
14	Пионербол : подачи мяча				
15	Пионербол передачи мяча				
<b>Гимнастика с элементами акробатики 4 часа</b>					
16	ТБ по гимнастике. Строевые упр.				<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной
17	Перекаты. Лазанье				
18	Упражнения в равновесии				
19	Упражнения на гибкость				

<b>Подвижные игры 10 часов</b>					
20	«Охотники и утки»				<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p>
21	«Весёлый футболист»				
22	«Поезд»				
23	«Перестрелка»				
24	«Передал - садись»				
25	«Мяч капитану»				
26	«Ручеек»				
27	«Пятнашки»				
28	«Космонавты»				
29	«Город за городом»				
<b>Легкая атлетика 4 часа</b>					
30	ТБ при л/а . Прыжки				<p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков различных мячей</p>
31	Соревнования в беге на 30 м. Челночный бег				
32	Метание и броски				
33	Эстафеты с различными видами бега				
<b>ИТОГО 34 часа</b>					