

Приложение  
к основной образовательной программе  
начального общего образования  
утвержденной от 31.08.2018г.№198

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности

**«Спортивные резервы»**

Класс: 10-11 классы

Количество часов: 68 часов

г. Кириши

## **1. 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 Комплексная спартакиада учащихся  
Выполнение нормативов (тестов) ВФСК «ГТО»

Участие в акциях и состязаниях по Положениям Киришского района и Ленинградской области.

### **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.

## 2. Содержание курса

### Спортивные игры:

- баскетбол: совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости;
- волейбол: 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).

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

### Содержание программы

№ п/п	№ раздел	Колич ство часов
<b>1 раздел</b>		
<b>Спортивные игры</b>		
1.1	Баскетбол	10
1.2	Волейбол	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>

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Юноши, девушки	
			10 класс	11 класс
1	Спортивные игры ( баскетбол, волейбол )	20	10	10
2	Гимнастика	18	10	8
3	Лёгкая атлетика	30	14	16
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	34	34

### 3. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Всего час.	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся (универсальные учебные действия)
			Спортзал, стадион		
1.	<b>I год обучения</b>				<b>Спортивные игры</b> Совершенствовать технические действия из спортивных игр; умения выполнять универсальные физические упражнения в спортивных играх Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в игровой деятельности Развивать физические качества
	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	10	5	5	
	Гимнастика	10	10	0	<b>Гимнастика</b>
2.	Лёгкая атлетика	14	7	7	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	
1.	<b>II год обучения</b>				<b>Спортивные игры</b> Совершенствовать универсальные умения при выполнении организующих упражнений; технику акробатических упражнений, универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании акробатических упражнений Проявлять физические качества: силы, координации и выносливости, при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	10	5	5	
	Гимнастика	8	8	0	<b>Лёгкая атлетика</b>
2.	Легкая атлетика	16	8	8	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	

**Общее количество часов: 68**