

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Лицей № 22 г. Сочи имени Героя Советского Союза
Ровенского Василия Григорьевича

УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета
Протокол № 1 от 28 августа 2020г.
Председатель педагогического совета



О.С.Моторкина
О.С.Моторкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

«Олимпионик»

1 год

(срок реализации программы)

Ступень образования – среднее общее образование

9 -11 классы (юноши, девушки)

(классы)

Озерова Светлана Николаевна

(Ф.И.О. учителя, составителя)

Программа разработана на основе рабочей программы в соответствии с ФГОС по физической культуре для учащихся 10 – 11 классов. В.И.Лях, М.: Просвещение 2019г. и программы внеурочной деятельности (работаем по новому) по лёгкой атлетике. Авторы: Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. - М.: Просвещение, 2013г.

Программа разработана на основе программы среднего общего образования по физической культуре, автор В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2019г., 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 «Спортивные резервы» представляет собой программу организации внеурочной деятельности старших школьников. Предусмотренные данной программой занятия проводятся в группах, состоящих из учащихся одного класса.

Программа рассчитана на 1 год обучения (общим объёмом 34 часа: по 2 часа у учащихся 9 – 11 классов). Выбор курса определяется совместно учителем и учащимися в соответствии с ФГОС средней общеобразовательной школы.

Программа предполагает проведение регулярных внеурочных занятий с юношами и девушками .

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

№	<i>Наименование разделов, тем</i>	Все-го час.	Характеристика деятельности обучающихся (универсальные учебные действия)
I год обучения			
1.	Спортивные игры (мини - футбол, гандбол)	10	<p><u>Спортивные игры</u> <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>
2.	Гимнастика	10	<p>Гимнастика <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>
3.	Лёгкая атлетика	14	<p>Легкая атлетика <i>Совершенствовать</i> технику бега, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упр. <i>Демонстрировать</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков различных мячей</p>
Итого:		34	

Таблица тематического распределения часов программы на 1 год

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	классы
			9-11 класс
1	Спортивные игры (мини – футбол, гандбол)	10	10
2	Гимнастика	10	10
3	Лёгкая атлетика	14	14
Итого:		34	34

Содержание программы

№ п/п	№ раздел	Количество часов
1 раздел		
Спортивные игры (мини-футбол, гандбол)		
1.1	Мини – футбол	5
1.2	Гандбол	5
2 раздел		
Гимнастика		
2.1	Гимнастические упражнения	4
2.2	Строевые упражнения (приёмы)	2
2.3	Силовые упражнения	4
3 раздел		
Лёгкая атлетика		
3.1	Прыжки с места	5
3.2	Бег	5
3.3	Метание и броски	4
Итого :		34

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.

Формы контроля

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

- Соревнования допризывной молодёжи и Всекубанская 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.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)*		
		20
2. Печатные пособия		
		20
3. Технические средства обучения		
		Муз. центр – 1
4. Экранно-звуковые пособия		
		Мультимедийное оборудование – 1
5. Оборудование спортзала		