

Приложение № 3
к основной образовательной программе
среднего общего образования

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Школа № 59"
Автозаводского района г. Нижнего Новгорода**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«СПОРТИВНЫЕ РЕЗЕРВЫ»**

Составитель: учитель физической культуры
А.В.Шибашов

г. Нижний Новгород
2020

«Спортивные резервы»-10 -11 классы (юноши, девушки)

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.

1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- знания о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического 3 здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- знания о роли физической культуры и спорта.

В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные универсальные учебные действия: у обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
- приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.
- увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью;
- бережное отношение к окружающей среде, сформированность установок на заботу об экологии.

Метапредметные универсальные учебные действия. Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать мнения партнеров по команде;

- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия;

Обучающийся получит возможность научиться:

- ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные резервы» разработана для обучающихся 10-11х классов и рассчитана на 6,8 часа в 10м классе и 6,6 часа в 11м классе

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).

3. Тематическое планирование (10 класс)

№ п/п	№ раздел	Количество часов
1 раздел		
Спортивные игры (мини-футбол, гандбол)		
1.1	Мини – футбол	0,5
1.2	Гандбол	0,5
2 раздел		
Гимнастика		
2.1	Гимнастические упражнения	1
2.2	Строевые упражнения (приёмы)	1
2.3	Силовые упражнения	1
3 раздел		
Лёгкая атлетика		
3.1	Прыжки с места	1
3.2	Бег	1
3.3	Метание и броски	0,8
Итого :		6,8

3. Тематическое планирование (11 класс)

№ п/п	№ раздел	Количество часов
1 раздел		
Спортивные игры (мини-футбол, гандбол)		
1.1	Мини – футбол	1
1.2	Гандбол	1
2 раздел		
Гимнастика		
2.1	Гимнастические упражнения	0,5
2.2	Строевые упражнения (приёмы)	0,5
2.3	Силовые упражнения	1
3 раздел		
Лёгкая атлетика		
3.1	Прыжки с места	1
3.2	Бег	1
3.3	Метание и броски	0,6
	Итого :	6,6

