

Приложение № 39
к основной образовательной программе
среднего общего образования
МБОУ Школа № 9, утвержденной
приказом директора
от 25.05.2020г. № 134-п

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
клуба "Спортивные резервы"
10-11 классы**

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению составлена с учетом пособия для учителя «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения). Реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 10-11 классах.

Срок реализации программы: 2 года. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего 34 часов в год. **Возраст учащихся 16-18 лет.** Программа предусматривает проведение занятия 1 час в неделю (33-34 часа в год).

Планируемые результаты:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы;

Метапредметные результаты: освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

Предметные результаты: освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий с юношами и девушками (по 1 часу в неделю внеурочной деятельности).

Содержание курса

1. Спортивные игры.

Мини-футбол: совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости, гандбол: совершенствование физических качеств: быстроты, силы, координации движений. Волейбол.

2. Гимнастика.

Прикладные ориентированные упражнения, дальнейшее развитие гибкости; совершенствование : координации движений, силы, выполнение строевых приёмов на месте и в движении. Силовые упражнения.

3. 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.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 10 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Мини – футбол. Гандбол. Волейбол	10
2	Гимнастика.	10
3	Лёгкая атлетика	14
	ИТОГО	34

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 11 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Мини – футбол. Гандбол. Волейбол.	10
2	Гимнастика.	10
3	Лёгкая атлетика	13
	ИТОГО	33