

ОКОУ «Клюквинская школа-интернат»

Курского района Курской области

Рассмотрено на заседании МО учителей ИЗО, музыки, технологии, физической культуры, ОБЖ протокол № 1 от <u>28.08.2025 г.</u> Руководитель МО _____ Е.И. Субочева	Принято на заседании Педагогического совета протокол № 1 от <u>28.08.2025 г.</u>	 Утверждаю Директор школы-интерната _____ А.П.Беликов Приказ № 79 от <u>28.08.2025 г.</u>
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Спортивные резервы»
(10-11 классы)

2025 – 2026 гг.

1. Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования в школе во многом зависит от состояния здоровья обучающихся. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутя, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и

т.п.

Программа рассчитана на обучающихся 10-11 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Форма внеурочной деятельности – секция.

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 10-11-х классов с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 16 до 18 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 10 классе, 1 час – в 11 классе. Программа построена

на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной деятельностью), накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Результаты обучения:

Знать/ понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств (лечебной) физической культуры с учётом состояния и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетным для учебного курса на уровне основного общего образования являются:

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений низ базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий. Результаты проявляются в разных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объёме;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально - прикладной и физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способности осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы развития двигательной активности учащихся, развития скоростно-силовых и координационных способностей учащихся.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Материал рабочей программы даётся в трёх разделах: спортивные игры; гимнастика; лёгкая атлетика.

В разделе «Спортивные игры» представлен материал по истории развития спортивных игр, правила соревнований, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры и совершенствованию физических качеств.

В разделе «Гимнастика» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, укрепление осанки, развитие гибкости, силы, ловкости, координации и подготавливают организм к физической деятельности.

В разделе «Лёгкая атлетика» даны упражнения по развитию определённых двигательных качеств, беговых и прыжковых упражнений, выносливости и скорости. В конце обучения, учащиеся должны знать правила игр и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Спортивные игры:

- мини- футбол: совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.

- баскетбол: совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.

- волейбол: совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и 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, метание гранаты, бег на развитие выносливости и скорости (спринт).

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно–воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно–тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы проведения занятий:

- день здоровья;
- экскурсии;
- соревнования;
- спортивные игры.

Учебно-тематическое планирование. 10 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Количество часов с учетом	ЭОР/ЦОР
----------	--------------	---------------------	---------------------------------	---------

			рабочей программы воспитания	
1.	Баскетбол	14	4	http://school-collection.edu.ru/ - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ сайт- https://elenasport69.jimdo.com/ - https://shapovalov.nethouse.ru/ - Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ . Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
2.	Волейбол	12	5	
3.	Футбол	8	3	
4.	Итоговое занятие	1		
5.	Итого	34		

Календарно-тематическое планирование.

10 класс

№	Дата		Название темы:	Количество часов
	П	Ф		
Раздел 1. (14 часов) Баскетбол				14
1.			Стойки и перемещения баскетболиста	1
2.			Остановка прыжком, повороты на месте с мячом и без мяча	1
3.			Спортивные игры на базе баскетбола	1
4.			Остановка в два шага	1
5.			Остановка в два шага	1
6.			Спортивные игры на базе баскетбола	1

7.			Передача мяча одной и двумя руками	1
8.			Ловля мяча. передача и ловля мяча в парах.	1
9.			Спортивные игры на базе баскетбола	1
10.			Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости..	1
11.			Спортивные игры на базе баскетбола	1
12.			Броски одной и двумя руками с места и в движении	1
13.			Броски одной и двумя руками с места и в движении	1
14.			Спортивные игры на базе баскетбола	1
Раздел 2. Волейбол 12 часов				14
15.			Перемещение. Стойки игрока.	1
16.			Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
17.			Спортивные игры на базе волейбола	1
18.			Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
19.			Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
20.			Спортивные игры на базе волейбола	1
21.			Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1
22.			Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1
23.			Спортивные игры на базе волейбола	1
24.			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1
25.			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи	1

26.			Спортивные игры на базе волейбола	1
Раздел 3. Футбол				8
27.			Стойки игрока	1
28.			Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	1
29.			Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1
30.			Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1
31.			Спортивная игра на базе футбола	1
32.			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
33.			Передачи мяча в парах	1
34.			Спортивные игры	1
Итого				34

Учебно-тематическое планирование. 11 класс

№ п\п	Тема раздела	Количество часов	Количество часов с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
1.	Легкая атлетика	10	3	1. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 2. http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе» 3. http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни» 4. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib учительский портал 5. http://sportteacher.ru/structure/ Объединение учителей физической культуры России
2.	Спортивные игры	14	6	
3.	Гимнастика	10	6	
4.	Итоговое	1		

	занятие			6. http://pculture.ru/ 7. http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки) 8. http://sport-lessons.com/teamgames/football/ Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки) 9. http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки) 10. http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/ Аэробика для детей(видео уроки) 11. http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка 12. http://learning.mioo.ru/login/index.php Сообщество учителей физкультуры 13. http://www.moumarx.ru/ Методическое объединение учителей физкультуры 14. http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603 Инновационная деятельность учителей физкультуры
--	---------	--	--	---

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Легкая атлетика	5
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м.	1
2	Бег на короткие дистанции (30,60,100 м.) Эстафетный бег. подготовка к сдаче норм ГТО. Вводный тестовый контроль.	1
3	Совершенствование: беговых упражнений. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном и переменном темпе 15— 20 мин.	1
4	Бег на 3000 м.(юноши), 2000м. (девушки).Подготовка к сдаче норм ГТО	1
5	Совершенствование: прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места, подготовка к сдаче норм ГТО.	1

	Спортивные игры (баскетбол)	5
6	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
7	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Игра.	1
8	Совершенствование физических качеств: быстроты.	1
9	Совершенствование физических качеств: координации движений.	1
10	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра.	1
	Гимнастика	10
11	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
12	ОРУ с предметами.	1
13	Прикладно – ориентированные упражнения. Совершенствование висов и упоров.	1
14	Совершенствование акробатических упражнений.	1
15	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1
16	Дальнейшее развитие гибкости. Комбинация из ранее усвоенных элементов (на снарядах).	1
17	Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания	1
18	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	1
19	Совершенствование : координации движений, силы, выполнение строевых приёмов на месте и в движении. Опорный прыжок.	1
20	Атлетическая гимнастика.	1
	Спортивные игры (волейбол)	5
21	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений в волейболе.	1
22	Варианты техники приема и передач мяча. Игра	1

23	Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку.	1
24	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Игра.	1
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра.	1
	Легкая атлетика	5
26	Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	1
27	Бег на развитие выносливости и скорости (спринт). Эстафетный бег	1
28	Совершенствование техники прыжка в длину способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.	1
29	Метания различных снарядов. Метание мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель.	1
30	Метание гранаты с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов. подготовка к сдаче норм ГТО.	1
31	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
32	Полоса препятствий. Страховка.	1
	Спортивные игры (футбол)	4
33	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
34	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
	Итого	34