|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНО:  Протокол № 1 заседания методического объединения классных руководителей  МБОУ лицея № 3  от 25.08.2023 года  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гуковская В. А. | СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора по УВР Яргункина Л. М.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  подпись  25 августа 2023 года | УТВЕРЖДЕНО:  печать_директора-transformed  решением педагогического совета от 25.08.2023 года протокол №1  приказ № 177 от 25.08.2023  Директор МБОУ лицея №3\_\_\_\_\_\_\_Н.С. Погорелова |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД БАТАЙСК

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 3**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности по курсу**

**«Олимпийские резервы»**

**10-11 класс**

**Уровень образования (класс) среднее общее образование**

**Направление: физическое**

**Количество часов: 68**

**2023– 2024 учебный год**

**Пояснительная записка**

**Актуальность и назначение программы**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего и среднего общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Задачей педагога, работающего по программе, является развитие у обучающегося ценностного отношения к Родине, природе, человеку, культуре, знаниям, здоровью.

Педагог помогает обучающемуся:

* в формировании его российской идентичности;
* в формировании интереса к познанию;
* в формировании осознанного отношения к своим правам и свободам и уважительного отношения к правам и свободам других;
* в выстраивании собственного поведения с позиции нравственных и правовых норм;
* в создании мотивации для участия в социально-значимой деятельности;
* в развитии у школьников общекультурной компетентности;
* в развитии умения принимать осознанные решения и делать выбор;
* в осознании своего места в обществе;
* в познании себя, своих мотивов, устремлений, склонностей;
* в формировании готовности к личностному самоопределению.

Нормативную правовую основу настоящей Примерной рабочей программы курса внеурочной деятельности «Олимпийские резервы» составляют следующие документы.

1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413». (Зарегистрирован

12.09.2022 № 70034.)

1. Примерная рабочая программа по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. (Протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22.)
2. Учебный план внеурочной деятельности МБОУ лицея №3 на 2023-2024 учебный год

**Реализация программы и формы проведения занятий**

Программа реализуется в работе с обучающимися 10-11 классов. На уровень среднего общего образования – 68 часов.

Программа реализуется в течение 2 лет, занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на физическое, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

* в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
* в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
* в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

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.

Данная программа спортивно-оздоровительного направления «Олимпийские резервы» представляет собой программу организации внеурочной деятельности старших школьников. Предусмотренные данной программой занятия проводятся в группах, состоящих из учащихся одного класса.

Выбор курса определяется совместно учителем и учащимися в соответствие с ФГОС основного общего образования и среднего общего образования.

Программа предполагает возможность организовывать проведение занятий в форме аудиторных и внеаудиторных активных занятий.

**Целью** программы занятий внеурочной деятельности является совершенствование у учащихся 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 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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | | **Наименование**разделов, тем | Все-го час. | Количество часов | | Характеристика деятельности обучающихся  (универсальные учебные действия) |
|  | | Аудиторн. | Внеаудитор. |
| 1.  2.  3. |  | | **1 год обучения**  Спортивные игры (мини - футбол, гандбол)  Гимнастика  Лёгкая атлетика | 12  10  12 | 6  10  5 | 6  0  7 | **Спортивные игры**  Совершенствоватьтехнические действия из спортивных игр; умения выполнять универсальные физические упражнения в спортивных играх  Соблюдатьдисциплину и правила техники безопасности в игровой деятельности  Развиватьфизические качества  **Гимнастика**  Совершенствоватьуниверсальные умения при выполнении организующих упражнений ;  технику акробатических упражнений,  универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании акробатических упражнений  Проявлятькачества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций  Соблюдатьправила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  **Лёгкая атлетика**  Совершенствоватьтехнику бега, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упр.  Демонстрироватькачества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдатьправила техники безопасности при выполнении бросков различных мячей |
|  | | **Итого:** | | **34** | 21 | 13 |
| 1.  2.  3 |  | | **2 год обучения**  Спортивные игры  (мини – футбол, гандбол)  Гимнастика  Легкая атлетика | 10  8  16 | 5  8  8 | 5  0  8 |
|  | | **Итого:** | | **34** | 21 | 13 |
|  | | **Общее количество**  **часов: 68** | | | | | |

**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.

**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 спартакиада учащихся

Выполнение нормативов (тестов) ВФСК «ГТО»

Участие в акциях и состязаниях по Положениям г. Батайска

**Методические рекомендации**

Программа внеурочных занятий спортивно-оздоровительного направления 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.

**Календарно-тематическое** **планирование внеурочной деятельности**

**в 10-11 классах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | | **Тема** |  |
| **10** | | | **11** | |
| **план** | **факт** | | **план** | **факт** |  |  |
| 1. |  | |  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития волейбола | 1 |
| 2. |  | |  |  |  | Правила игры в волейбол. | 1 |
| 3. |  | |  |  |  | Стойки и передвижения игрока по площадке | 1 |
| 4. |  | |  |  |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах | 1 |
| 5. |  | |  |  |  | Передача и прием мяча сверху двумя руками в парах, от стены и над собой | 1 |
| 6. |  | |  |  |  | Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах | 1 |
| 7. |  | |  |  |  | Прием и передача двумя руками снизу в парах, от стены и над собой. | 1 |
| 8. |  | |  |  |  | Обучение нижней прямой подаче. | 1 |
| 9. |  | |  |  |  | Нижняя прямая подача мяча. Обучение нападающему удару | 1 |
| 10. |  | |  |  |  | Сочетание верхнего, нижнего приема и передачи мяча | 1 |
| 11. |  | |  |  |  | Сочетание верхнего, нижнего приема и передачи мяча после удара | 1 |
| 12. |  | |  |  |  | Игра в волейбол | 1 |
| 13. |  | |  |  |  | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. | 1 |
| 14. |  | |  |  |  | Обучение верхней прямой подаче мяча | 1 |
| 15. |  | |  |  |  | Упражнения для отработки точности | 1 |
| 16. |  | |  |  |  | Игра в волейбол на 2 стороны | 1 |
| 17 |  | |  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития баскетбола | 1 |
| 18 |  | |  |  |  | Стойки и передвижения игрока. Правила игры в баскетбол | 1 |
| 19 |  | |  |  |  | Ведения мяча на месте в высокой, средней и низкой стойках | 1 |
| 20 |  | |  |  |  | Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами | 1 |
| 21 |  | |  |  |  | Ведение мяча в движении. Остановка прыжком. | 1 |
| 22 |  | |  |  |  | Передачи мяча разными способами на месте | 1 |
| 23 |  | |  |  |  | Передачи мяча разными способами в движении | 1 |
| 24 |  | |  |  |  | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков на месте | 1 |
| 25 |  | |  |  |  | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков в движении | 1 |
| 26 |  | |  |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 27 |  | |  |  |  | Бросок мяча одной рукой «крюком» | 1 |
| 28 |  | |  |  |  | Игра 3х3 | 1 |
| 29 |  | |  |  |  | Ведения мяча с разной высотой отскока | 1 |
| 30 |  | |  |  |  | Штрафной бросок и бросок под углом 45 градусов | 1 |
| 31 |  | |  |  |  | Упражнение дорожка. Ведение, два шага, бросок в кольцо | 1 |
| 32 |  | |  |  |  | Передачи мяча в движении. | 1 |
| 33 |  | |  |  |  | Эстафеты на основе л/а | 1 |
| 34 |  | |  |  |  | Эстафеты на основе л/а | 1 |