

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3  
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Сосногорска

Рассмотрена  
методическим советом  
протокол №1  
от 30.08.2019 г.

Утверждена  
Директор школы \_\_\_\_\_  
Т.М.Ручкина

Принята  
На педагогическом совете  
протокол №1  
от 30.08.2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«СПОРТИВНЫЕ РЕЗЕРВЫ»**

Ступень образования – среднее общее  
Направление: спортивно - оздоровительное  
Срок реализации: 2 года  
Составитель: Хозяинова В.А., учитель  
физической культуры

г. Сосногорск  
2019 г.

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.

### **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.

### **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).

**Тематическое планирование  
10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>№ раздел</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1 раздел</b>		
<b>Спортивные игры (мини-футбол, гандбол)</b>		<b>10</b>
1.1	Мини – футбол	5
1.2	Гандбол	5
<b>2 раздел</b>		
<b>Гимнастика</b>		<b>10</b>
2.1	Гимнастические упражнения	4
2.2	Строевые упражнения (приёмы)	3
2.3	Силовые упражнения	3
<b>3 раздел</b>		
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>15</b>
3.1	Прыжки с места	5
3.2	Бег	5
3.3	Метание и броски	5
<b>Итого :</b>		<b>35</b>

**Тематическое планирование  
11 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>№ раздел</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1 раздел</b>		
<b>Спортивные игры (мини-футбол, гандбол)</b>		<b>10</b>
1.1	Мини – футбол	5
1.2	Гандбол	5
<b>2 раздел</b>		
<b>Гимнастика</b>		<b>9</b>
2.1	Гимнастические упражнения	3
2.2	Строевые упражнения (приёмы)	3
2.3	Силовые упражнения	3
<b>3 раздел</b>		
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>15</b>
3.1	Прыжки с места	5
3.2	Бег	5
3.3	Метание и броски	5

	<b>Итого :</b>	<b>34</b>
--	----------------	-----------