Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 7» имени А.А.Лагуткина

ПРИНЯТА	**УТВЕРЖДАЮ**
Педагогический совет	**Директор БМАОУ «Лицей № 7»**
Протокол № 1 от 30.08.2026	**Молочкова А.В.**
	Приказ № 149/1 от 30.08.2026



Молочкова
Анна
Владимировна
2026.08.30
20:38:25 +05'00'

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

среднего общего образования

«Спортивные резервы»

Направление: спотивно-оздоровительное

Адресат программы: обучающиеся 10-11 классов

Срок реализации: 2 года

г. Березовский, 2026 г.

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
3. Тематическое планирование.

1. 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, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

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.

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).

3. Тематическое планирование

10 класс

Количество часов: 34 ч (1 час в неделю, 34 недели)

№ занятия	Тема	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
	Легкая атлетика			
1	Вводный ИОТ. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м.	0,5	0,5	1
2	Бег на короткие дистанции (30,60,100 м.) Эстафетный бег. подготовка к сдаче норм ГТО. Вводный тестовый контроль.		1	1
3	Совершенствование: беговых упражнений.		1	1

	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном и переменном темпе 15— 20 мин.			
4	Бег на 3000 м.(юноши), 2000м. (девушки).Подготовка к сдаче норм ГТО		1	1
5	Совершенствование: прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места, подготовка к сдаче норм ГТО.		1	1
Спортивные игры (баскетбол)				
6	ИОТТехника безопасности на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	0,5	0.5	1
7	Совершенствование физических качеств: силы. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Игра.		1	1
8	Совершенствование физических качеств: быстроты. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.		1	1
9	Совершенствование физических качеств: координации движений. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра		1	1
10	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра.		1	1
Гимнастика				
11	ИОТ Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	**0,5**	**0,5**	**1**
12	Юноши. ОРУ с предметами (набивные мячи до 5кг,гантели до 8кг,штангой). Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалками, большими мячами.		**1**	**1**
13	Прикладно – ориентированные упражнения. Совершенствование висов и упоров.		**1**	**1**
14	Совершенствование акробатических упражнений. Юноши. Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью .Девушки. Кувырок вперед, стойка на лопатках, упражнение мост.		**1**	**1**
15	Освоение и совершенствование акробатических		**1**	**1**

	упражнений.			
16	Дальнейшее развитие гибкости. Комбинация из раннее усвоенных элементов (на снарядах).		**1**	**1**
17	Лазанье по гинастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Подготовка к сдаче норм ГТО		**1**	**1**
18	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.		**1**	**1**
19	Совершенствование : координации движений, силы, выполнение строевых приёмов на месте и в движении. Опорный прыжок.		**1**	**1**
20	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.		**1**	**1**
Спортивные игры (волейбол)				
21	ИОТ. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений в волейболе.	0,5	0,5	1
22	Совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений. Варианты техники приема и передач мяча. Игра		1	1
23	Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку.		1	1
24	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Игра.		1	1
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра.		1	1
Легкая атлетика				
26	Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег на развитие выносливости и скорости (спринт). Эстафетный бег		1	1
27	Совершенствование техники прыжка в длину способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега		1	1
28	Метания различных снарядов. Метание мяча с места на дальность; в горизонтальную и		1	1

	вертикальную цель. Метание гранаты с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов. подготовка к сдаче норм ГТО.			
29	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.		1	1
30	Полоса препятствий. Страховка.		1	1
Спортивные игры (футбол)				
31	Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, координации движений. Техника безопасности. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.		1	1
32	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		1	1
33	Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, координации движений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.		1	1
34	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Судейство. Игра.		1	1
	Итого			**34**

11 класс

Количество часов: 34 ч (1 час в неделю, 34 недели)

№ занятия	**Тема**	**Кол-во часов**		
		теория	**практика**	**всего**
	Легкая атлетика			
1	Вводный ИОТ. Прыжки и многоскоки. Бег на средние дистанции. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м.	0,5	0,5	1
2	Бег на короткие дистанции (30,60,100 м.) Эстафетный бег. подготовка к сдаче норм ГТО. Вводный тестовый контроль.Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.		1	1
3	Совершенствование: беговых упражнений. Эстафеты, старты из различных исходных		1	1

	положений.			
4	Бег на 3000 м.(юноши), 2000м. (девушки).Подготовка к сдаче норм ГТО		1	1
5	Совершенствование: прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места, подготовка к сдаче норм ГТО. Метание гранаты 500-700 г (юноши), 300-500г (девушки) с разбега на дальность. подготовка к сдаче норм ГТО.		1	1
Спортивные игры (баскетбол)				
6	ИОТ Техника безопасности на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.	0,5	0.5	1
7	Совершенствование физических качеств: силы. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Игра.		1	1
8	Совершенствование физических качеств: быстроты. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Игра.		1	1
9	Совершенствование физических качеств: координации движений. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра		1	1
10	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Игра-соревнование по правилам.		1	1
Гимнастика				
11	ИОТ Техника безопасности на занятиях	**0,5**	**0,5**	**1**

	гимнастикой. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Правила судейства.			
12	Юноши. ОРУ с предметами (набивные мячи до 5кг,гантели до 8кг,штангой). Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалками, большими мячами.		**1**	**1**
13	Прикладно – ориентированные упражнения. Совершенствование висов и упоров.Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. правила судейства по гимнастике		**1**	**1**
14	Совершенствование акробатических упражнений. Юноши. Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью .Девушки. Кувырок вперед, стойка на лопатках, упражнение мост.		**1**	**1**
15	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.		**1**	**1**
16	Дальнейшее развитие гибкости. Комбинация из раннее усвоенных элементов (на снарядах).		**1**	**1**
17	Лазанье по гинастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Подготовка к сдаче норм ГТО		**1**	**1**
18	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.		**1**	**1**
19	Совершенствование : координации движений, силы, выполнение строевых приёмов на месте и в движении. Опорный прыжок.		**1**	**1**
20	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.		**1**	**1**
Спортивные игры (волейбол)				
21	ИОТ. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений в волейболе.	0,5	0,5	1
22	Совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.		1	1

	Варианты техники приема и передач мяча. Игра			
23	Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Игра по правилам волейбол. Правила судейства по волейболу		1	1
24	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Игра.		1	1
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра-соревнование по правилам.		1	1
Легкая атлетика				
26	Оздоровительные системы физического воспитания. Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.		1	1
27	Бег на развитие выносливости и скорости (спринт). Эстафетный бег		1	1
28	Совершенствование техники прыжка в высоту способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.		1	1
29	Метания различных снарядов. Метание мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов. подготовка к сдаче норм ГТО.		1	1
30	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полоса препятствий. Страховка.		1	1
Спортивные игры (футбол)				
31	Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, координации движений. Техника безопасности. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.		1	1
32	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		1	1
33	Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, координации движений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.		1	1

	Игра.			
34	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Судейство. Игра-соревнование по правилам.		1	1
	Итого			**34**