

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**  
**ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ**  
**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СУРГУТСКОГО РАЙОНА**  
**МАОУ "Лянторская СОШ № 7"**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании педагогического  
совета

Протокол №1

от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор \_\_\_\_\_

\_\_Ю.А.Голубова\_\_

Приказ от 31.08.2023г.

№ 279

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ  
ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00E8FVBDFFA28142EE5EFE74351EB6FB32  
Владелец Голубова Юлия Александровна  
Действителен с 20.10.2022 по 13.01.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Школьный спортивный клуб»**  
**10-11 классы**

г. Лянтор, 2023 г.

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «**Школьный спортивный клуб**» для 10-11 классов класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования МАОУ «Лянторская СОШ №7» на 2023-2024 учебный год, а так же в соответствии с рекомендациями комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В. И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2022 год.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Школьный спортивный клуб**» предназначена для обучающихся 10-11-х классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 0,5 часа в неделю, всего 17 часов в год.

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; на формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Реализация программы внеурочной деятельности «**Школьный спортивный клуб**» по направлениям позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

**Цель** данной программы – создание условий для сохранения, укрепления и развития физического, психологического и социального здоровья обучающихся, формирование у них здоровьесберегающего мышления и интереса к физической культуре и спорту, их успешная социализация посредством вовлечения в физкультурно-оздоровительную деятельность школы и различные культурно-оздоровительные акции.

### **Задачи:**

1. Вовлечь всех школьников в систематические занятия физической культурой и спортом;
2. Осуществлять внеурочные мероприятия по укреплению здоровья и совершенствованию всестороннего физического развития учащихся, навыков и умений в занятиях спортом, воспитанию стойкой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, соблюдать правила личной и общественной гигиены;
3. Участвовать в планомерной и систематической подготовке школьников к сдаче норм ГТО;
4. Организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы, после уроков, активно участвовать в соревнованиях и оздоровительных акциях;
5. Участвовать в организации массовой спортивно-оздоровительной работы среди подростков;
6. Принимать активное участие в укреплении и благоустройстве школьной учебной спортивной базы;
7. Готовить из числа учащихся физкультурный актив в помощь учителям для проведения массовой физкультурной и спортивной работы в школе;
8. Вести пропаганду физической культуры и спорта среди учащихся как непременных средств укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности.

## II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

**Личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### Предметные результаты

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## III. Содержание курса

### Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, прыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

### Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания. 2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. 2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. 2. Специальная подготовка. Удар

внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

**Формы проведения занятий и виды деятельности**

**Однонаправленные занятия.** Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

**Комбинированные занятия.** Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

**Целостно-игровые занятия.** Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

**Контрольные занятия.** Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**IV. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Ведение и передача мяча	<b>1</b>
<b>2.</b>	Ведение и ловля мяча с изменением направления. (немного истории о видах спорта, правила игр).	<b>1</b>
<b>3.</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	<b>1</b>
<b>4.</b>	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния.	<b>1</b>
<b>5.</b>	Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах.	<b>1</b>
<b>6.</b>	Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств.	<b>1</b>
<b>7.</b>	Передача мяча и ловля двумя руками от груди, в движении и со сменой направления.	<b>1</b>
<b>8.</b>	Личная персональная защита. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>9.</b>	Обучение техники вырывания и выбивания мяча.	<b>1</b>
<b>10.</b>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	<b>1</b>
<b>11.</b>	Лично-командные соревнования по штрафным броскам.	<b>1</b>
<b>12.</b>	Волейбол. (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение технике подач и передач мяча.	<b>1</b>
<b>13.</b>	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>14.</b>	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	<b>1</b>
<b>15.</b>	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером».	<b>1</b>
<b>16.</b>	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	<b>1</b>
<b>17.</b>	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.	<b>1</b>

**11 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
--------------	-------------	-------------------------

<b>1.</b>	Волейбол. Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>2.</b>	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.	<b>1</b>
<b>3.</b>	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.	<b>1</b>
<b>4.</b>	Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача	<b>1</b>
<b>5.</b>	Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача	<b>1</b>
<b>6.</b>	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>7.</b>	Футбол. (немного истории, правила игры). Ведение и прием мяча.	<b>1</b>
<b>8.</b>	Стойки и перемещения	<b>1</b>
<b>9.</b>	Прием и обработка мяча одним касанием.	<b>1</b>
<b>10.</b>	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	<b>1</b>
<b>11.</b>	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	<b>1</b>
<b>12.</b>	Прием и остановка мяча	<b>1</b>
<b>13.</b>	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	<b>1</b>
<b>14.</b>	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу	<b>1</b>
<b>15.</b>	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между стойками, с обводкой стоек.	<b>1</b>
<b>16.</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	<b>1</b>
<b>17.</b>	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.	<b>1</b>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы. Лях В. И.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://www.yaklass.ru>