

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-
Югры

Департамент образования администрации Сургутского района

МБОУ "Русскинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Приказ №722 от «01» 09
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Зорниченко Л.И.
Приказ №722 от «01» 09
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора

Кейнер Т.Т.
Приказ №722 от «01» 09
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спортивный клуб»

для обучающихся 10 – 11 классов

с.п.Русскинская 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный клуб» 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 «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 неперенных средств укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности.

Содержание обучения рассчитано на **68 часов**.

10 класс – 34 часа

11 класс – 34 часа

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 исключающего 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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации видов деятельности

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.

10 класс 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, напрыгивание 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.

11 класс 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».

Тематическое планирование
10 класс

№	Тема урока, раздела	Количество часов	Планируемая дата
1.	Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Ведение и передача мяча	2	
2.	Ведение и ловля мяча с изменением направления. (немного истории о видах спорта, правила игр).	2	
3.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	2	
4.	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния.	2	
5.	Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах.	2	
6.	Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств.	2	
7.	Передача мяча и ловля двумя руками от груди, в движении и со сменой направления.	2	
8.	Личная персональная защита. Учебная игра.	2	

9.	Обучение техники вырывания и выбивания мяча.	2	
10	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	2	
11	Лично-командные соревнования по штрафным броскам.	2	
12	Волейбол. (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение технике подач и передач мяча.	2	
13	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.	2	
14	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	2	
15	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером».	2	
16	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	2	
17	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.	1	
18	Учебная игра.	1	
	Итого:	34	

11 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Планируемая дата
1.	Волейбол. Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.	2	
2.	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.	2	
3.	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.	2	
4.	Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача	2	
5.	Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача	2	
6.	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	2	
7.	Футбол. (немного истории, правила игры). Ведение и прием мяча.	2	
8.	Стойки и перемещения	2	
9.	Прием и обработка мяча одним касанием.	2	
10.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	2	
11	Остановка катящегося мяча внутренней	2	

12	стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.		
13	Прием и остановка мяча	2	
14	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	2	
15	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу	2	
16	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между стойками, с обводкой стоек.	2	
17	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	2	
18	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.	2	
	Итого:	34	