

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»  
Краснощёковского района Алтайского края

**РАССМОТРЕНО**

ШМО классных  
руководителей

Протокол № 1  
от «28» 08 . 2024 г

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогический совет  
Протокол № 1  
От «29» 08. 2024 г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ  
Мозговая М. П

Приказ № 154  
от «29» 08. 2024 г

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Спортивный клуб » 10-11 класса**

(Приложение к основной образовательной программе  
основного общего образования  
образования)

2024-2025 учебный год

Составитель:

Рогонов Дмитрий Андреевич  
Учитель физической культуры  
Суетской СОШ

с.Суетка

2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб» для 10-11 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), на основании основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Краснощековская СОШ №1», в соответствии с годовым календарным учебным графиком и учебным планом на 2024 – 2025 учебный год. Количество часов, отводимых на изучение курса внеурочной деятельности – 1 час в неделю, всего 34 часов.

### *Актуальность*

Актуальность программы заключается в том, что школа создает спортивно-оздоровительные условия через оздоровительно-спортивную деятельность спортивного клуба.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости учащихся школы в свободное время, направляя его на активные формы отдыха, это спортивные мероприятия, соревнования, праздники с родителями, турниры, соревнования по игровым видам спорта, занятия в спортивных кружках и секциях.

### *Цели и задачи курса внеурочной деятельности*

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического

процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

### Распределение количества часов

	Количество часов (по количеству недель)
1 четверть	8
2 четверть	8
3 четверть	10
4 четверть	8
Всего	34
Всего по рабочей программе	34

#### Планируемые результаты освоения курса

##### Личностные результаты:

- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.
- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

##### Метапредметные результаты

##### Овладение универсальными познавательными действиями:

###### 1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

###### 2) базовые исследовательские действия:

- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

###### 3) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

#### **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

##### **1) *общение:***

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

##### **2) *совместная деятельность:***

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

#### **Овладение универсальными регулятивными действиями:**

##### **1) *самоорганизация:***

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

##### **2) *самоконтроль:***

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

##### **3) *принятие себя и других:***

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

### **Предметные результаты**

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, лыжи).

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **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.

### **Волейбол**

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты.

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.

### **Лыжная подготовка**

1. Теоретические знания о лыжной подготовке. Подбор одежды и обуви для занятий по лыжной подготовке. Разновидность и подготовка лыж к соревнованиям. Температурный режим. Выдающиеся спортсмены по лыжным гонкам и биатлону.

2. Практические навыки. Совершенствование одновременных, попеременных классических лыжных ходов. Совершенствование коньковых ходов. Совершенствование спусков и подъемов. Техника старта и финиша. Совершенствование перехода с одного хода на другой.

### **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.

**Тематическое планирование  
курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб»**

№ п/п	Название раздела	Количество часов	ЭОР
1	Волейбол	12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2	Лыжная подготовка	10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3	Футбол	12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

**Тематическое поурочное планирование**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
<b>1. Волейбол</b>		<b>12</b>
1	Волейбол. (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение технике подач и передач мяча.	1
2	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.	1
3	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	1
4	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «всером».	1
5	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	1
6	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.	1
7	Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.	1
8	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону	1
9	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.	1
10	Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача	1
11	Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача	1
12	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра	1
<b>2. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>
13	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Подбор одежды и обуви для занятий по лыжной подготовке.	1
14	Температурный режим.	1
15	Выдающиеся спортсмены по лыжным гонкам и биатлону.	1
16	Совершенствование классических ходов.	1
17	Совершенствование коньковых ходов.	1
18	Техника работы при подъеме и спуске на лыжах.	1
19	Переход с одного хода на другой.	1




Подпись учителя \_\_\_\_\_