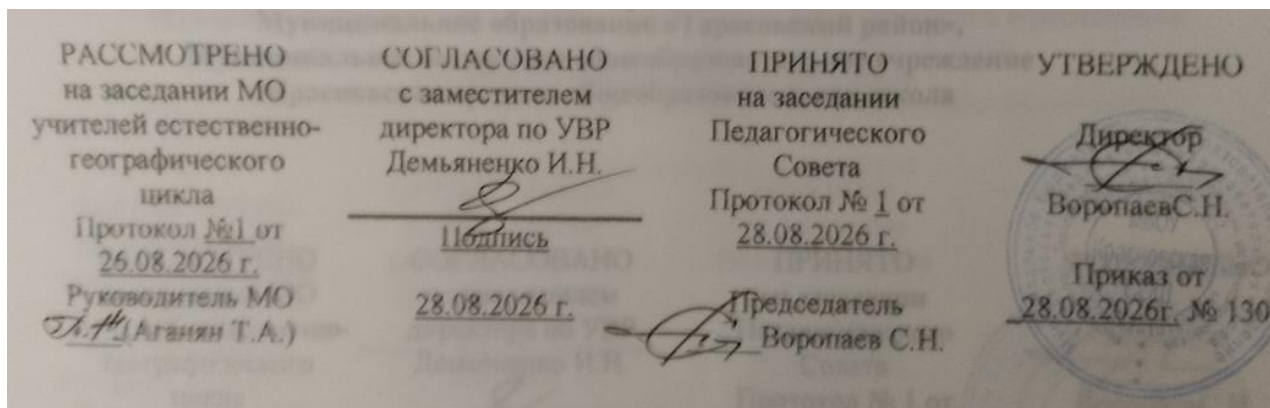


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области,
Муниципальное образование «Тарасовский район»,
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красновская средняя общеобразовательная школа



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Школьный спортивный клуб»

для обучающихся 10 класса

Уровень общего образования: среднее общее

Количество часов: 1

Учитель: Литвинов Р.П.

Квалификационная категория: высшая

х. Верхний Митякин, 2026-2027 учебный год

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» разработана в соответствии с требованиями:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 413 "Об утверждении федерального образовательного стандарта среднего общего образования";
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Реализация программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» по модулям позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся на каждой ступени, каждого возраста 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 программы: создание условий для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.

Задачи программы:

- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно- оздоровительной деятельности;
 - сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
 - создать условия для проявления чувства коллективизма;
- систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

На изучение курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» в 10 классе отводится - 34 часа (1 час в неделю). Согласно учебному плану МБОУ Красновской СОШ, годовому календарному учебному графику Красновской СОШ, на изучение курса внеурочной деятельности спланировано в 10 классе - 34 часа

Содержание курса

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. Основы знаний. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Правила игры стритбол.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Футбол

1. Основы знаний. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Пассивное и активное взаимодействие игроков. Правила игры фут зал.

Русская лапта

1. Основы знаний. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

2. Специальная подготовка. Осаливание и самоосаливание игрока. Финты и уклонения. Удары битой по мячу. Точность попадания мячом в движущуюся цель. Жесты судей. Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча.

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

В результате освоения программы по образовательным модулям обучающиеся:

Личностные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- широкий кругозор, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни школы, района, округа;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

Метапредметные результаты освоения обучающимися программы:

- осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов
1	Спортивные игры. Футбол	8
2	Спортивные игры. Баскетбол .	8
3	Спортивные игры. Волейбол .	9
4	Русская лапта	9
	Итого:	34ч

Поурочное планирование

№	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)	Дата проведения урока	Коррект ировка даты
Футбол						
1	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	01.09.26	
2	Закрепление техники ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	08.09.26	
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	15.09.26	
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	22.09.26	
5	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	29.09.26	
6	Закрепление техники нападения с атакой на ворота.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	06.10.26	
7	Игра в мини-футбол.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	13.10.26	
8	Игра в мини-футбол.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	20.10.26	
Баскетбол						
9	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	10.11.26	
10	Ловля и передача мяча в движении с активным сопротивлением защитника.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	17.11.26	
11	Варианты ведения мяча с активным сопротивлением	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	24.11.26	

	защитника. Вырывание и выбивание мяча.			collection.edu.ru		
12	Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	01.12.26	
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	08.12.26	
14	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	15.12.26	
15	Игра в мини-баскетбол.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	22.12.26	
16	Игра в мини-баскетбол.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	29.12.26	
Волейбол						
17	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	12.01.27	
18	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	19.01.27	
19	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	26.01.27	
20	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	02.02.27	
21	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	09.02.27	
22	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	16.02.27	
23	Командные тактические действия в нападении,	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	02.03.27	

	защите. Нападающий удар.			collection.edu.ru		
24	Игра в волейбол по правилам.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	09.03.27	
25	Игра в волейбол по правилам.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	16.03.27	
Русская лапта						
26	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	23.03.27	
27	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	06.04.27	
28	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	13.04.27	
29	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	20.04.27	
30	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	27.04.27	
31	Тактика игры. Игра.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	04.05.27	
32	Тактика игры. Игра.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	11.05.27	
33	Тактика игры. Игра.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	18.05.27	
34	Тактика игры. Игра.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	25.05.27	
	Итого	34ч				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев.- Рн/Д:Феникс,2022.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С.Барчукова.-М.:ЮНИТИ, 2020
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] <http://www.olympic.ru/>.
4. ВФСК ГТО РФ [Электронный ресурс] <https://user.gto.ru/user/register>.
5. История физической культуры [Электронный ресурс] <https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/>.
6. «Внеурочная деятельность школьников» авторов Д.В.Григорьева, П.В.Степанова [Электронный ресурс] <http://standart.edu.ru/>.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.edu.ru> <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://uchi.ru>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm Физическая культура
<https://www.gto.ru>