

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 165» городского округа Самара

«Рассмотрено»
на заседании УВЦ
Протокол № 1
Председатель УВЦ
[подпись]
«25» 08 2022 г.

«Проверено»
Зам.директора по ВР
[подпись]
«26» 08 2022 г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ Школы №165 г.о.Самара
[подпись] О.В.Дюдокина
Приказ № 134
«26» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности по предмету школьной программы

«Спортивный клуб»
(секция)

10-11 класс

Рабочую программу составили
учителя физической культуры

Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019).
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в редакции приказа №1577 от 31.12.2015).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 N 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 № 9 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16".
- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
- Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 (с изменениями от 23.12.2020 №766)
- Приказ Минпросвещения России от 05.10.2020 №546 (с изменениями от 22.03.2021) «Об утверждении Порядка заполнения, учета и выдачи аттестатов об основном общем и среднем общем образовании и их дубликатов».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 04.09.2014 № 276-ОД «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации, и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-

инвалидов, осваивающих основные общеобразовательные программы на дому, в Самарской области» (с изменениями от 10.08.2016г. №259-од)).

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 23.08.2016 № 815-ТУ «Об организации обучения на дому по основным общеобразовательным программам обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов».
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 25.05.2015 № 08-761 «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики и «Основы духовно-нравственных культур и народов России».
- Письмо Минобрнауки России от 19.01.2018 №08-96 «О методических рекомендациях курса ОДНКНР».
- Письмо Рособрнадзора от 20.06.2018 №05-192 «О реализации прав на изучение родных языков народов РФ в общеобразовательных организациях».
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 №09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в т.ч. в части проектной деятельности».
- Письмо Министерства образования науки Самарской области от 17.02.2016 №МО16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности»
- Устав МБОУ Школы № 165

Программа занятий внеурочной деятельности «Спортклуб» соответствует требованиям реализации ФГОС, относится к программе внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления и направлена на укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей знаний и навыков в области физической культуры.

Программа «Спортклуб» направлена на формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Поскольку игровая деятельность в среднем школьном возрасте является ведущей, основу программы составляют игры с мячом. Использование в спортивных играх мяча позволит развивать общую и мелкую моторику, что положительно скажется на готовности к обучению. Также данная программа направлена на развитие коммуникативных умений школьников: общаться, прислушиваться к мнению других людей, организовать досуг совместно с друзьями с применением игр с мячом.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения спортивных игр с мячом. укрепление и сохранение здоровья.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

- укреплять здоровье детей на основе развития жизненно-важных двигательных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством спортивных игр с мячом;
- развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно-образовательный маршрут с использованием спортивных игр с мячом;
- развивать креативные способности через индивидуальную и коллективную физкультурно-оздоровительную деятельность;
- обучать учащихся способам коррекции осанки, развития физических качеств;
- формировать умения выполнять упражнения с мячом.

В основу отбора содержания программы внеурочной деятельности «Спортклуб» были заложены следующие принципы:

- принцип оздоровительной направленности обосновывает применение спортивных игр с мячом для компенсации недостатка двигательной активности детей, направленности

занятий на реализацию профилактической и развивающей функции физических упражнений;

- принцип социализации направлен на включение ребенка в групповую деятельность, совместной постановки и решения определенных задач, обогащению эмоционально-волевой сферы детей и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений;
- принцип доступности предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психического и физического развития детей;
- принцип постепенности определяет необходимость построения образовательного процесса в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;
- принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении.

Режим занятий: Программа внеурочной деятельности «Спортклуб» реализуется на базе МБОУ «Школа №165» г.о.Самара.

Программа 10 класса рассчитана на один год: 34 часа в год, 1 час в неделю. Возраст детей 15-16 лет, количество детей в группе от 15 до 25 человек.

Программа 11 класса рассчитана на один год: 34 часа в год, 1 час в неделю. Возраст детей 16-17 лет, количество детей в группе от 15 до 25 человек.

Результаты освоения курса:

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 (далее УУД).

I. Личностные:

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

II. Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- определять последовательность промежуточных целей для достижения конечного результата;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия;
- оценивать качество и уровень освоения задания.

Познавательные:

- находить и структурировать информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.

Коммуникативные:

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;
- согласовывать усилия детей в организации и осуществлении совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия.

III. Предметные:

- планировать применение игр с мячом в режиме дня;
- излагать факты истории развития спортивных игр с мячом, спортивных традиций региона;
- представлять подвижные игры с мячом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности первоклассников;
- применять способы коррекции осанки, развития физических качеств, средствами игр с мячом;
- овладеть техникой движения с мячом.

Обучающиеся научатся:;

- правилам безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- техническим приёмам игр и основам правильной техники;
- исправлять типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- правилам судейства соревнований по спортивным играм;
- понимать жесты судьи спортивных игр;
- игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами спортивных игр.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

IV. Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня: практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки.

Формы достижения результатов первого уровня: занятия спортом, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

Формы контроля результатов первого уровня: Занятия спортивных секций, участие в оздоровительных процедурах.

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества): формирование позитивного отношения

обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: сюжетно-ролевые продуктивные игры, оздоровительные акции, социально значимые акции, туристические походы.

Формы контроля результатов второго уровня: школьные спортивные турниры, самостоятельное судейство соревнований.

Результаты третьего уровня: регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закаливающие процедуры, участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня: получение обучающимися начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьника социально приемлемых моделей поведения.

Формы контроля результатов третьего уровня: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты.

Содержание.

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Спортивные игры. Волейбол-приём и передача мяча сверху и снизу 2-мя руками, подачи, нападающий удар, блокирование. Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Групповые взаимодействия.

Ходьба на лыжах. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижения на скорость до 3 км. Эстафеты на лыжах.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая)

опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги. Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота—40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку.. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
6	Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	3

Тематическое планирование 10 класс

№	Раздел/тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка.	8
2.	Спортивные игры.	14
3.	Специальная физическая подготовка.	10
4.	Контрольные испытания.	2
	Итого:	34

11 класс

№	Раздел/тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка.	8
2.	Специальная физическая подготовка.	10
3.	Спортивные игры.	14
4.	Контрольные испытания.	2
	Итого:	34