

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ ИРМО
«Ширяевская СОШ»

С.А. Шуткин

Приказ № 1/34 от

«02» «08» 2024г.



СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР

М.С. Забелина

М.С. Забелина

«02» «08» 2024г.

МОУ ИРМО «Ширяевская СОШ» Иркутского района

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Школьный спортивный клуб»

10-11 классы

Ширяева 2024

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
«Школьный спортивный клуб»**

Планируемые результаты 10 классы			
Личностные	Метапредметные		
	Регулятивные	Коммуникативные	Познавательные
У обучающегося будут сформированы: - ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности; - ориентация на самоанализ и самоконтроль результата; - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; - проявления дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - освоение правил проведения соревнований и осуществление судейства.	Обучающийся научится: - формулировать учебные задачи вместе с учителем; - вносить изменения в план действия; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; - планировать свои действия в соответствии	Обучающийся научится: - договариваться, и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; - использовать речь для регуляций своих действий; - допускать возможность осуществлять у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; - договариваться о распределении функций и ролей в	Обучающийся научится: - самостоятельно ставить, формулировать и решать учебные задачи; - контролировать процесс и результат действия; - использовать общие приемы решения поставленных задач; - определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями; - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; - самостоятельно формулировать проблемы и находить способы их решения.

	с поставленной задачей и условиями ее реализации; - адекватно воспринимать оценку учителя; - использовать установленные правила в контроле способа решения.	совместной деятельности; - формулировать собственное мнение; - ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
--	---	--	--

Планируемые результаты освоения программы 10 класс

Сформированные действия	Должны научиться
<i>Ученик научится:</i> - формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; - формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки; - формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;	<i>Ученик получит возможность научиться:</i> - владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; - принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; - формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и

- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; - управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; - планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; - принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; - развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства; - содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной	представлениями; - владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. - соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных
---	--

деятельности; - формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий; - знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; - владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. По окончании курса учащиеся научатся: - понимать роль и значение занятий физическими упражнениями и спортивными играми для укрепления здоровья; - самостоятельно организовывать тренировочный процесс; - самостоятельно регулировать и контролировать	условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; - понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности. Учащиеся будут знать: - правила спортивных игр и правила проведения соревнований; - технику безопасности спортивных игр; - терминологию, связанную с проведением и судейством игр; - правила участия в ВФСК ГТО
--	---

физические нагрузки; - осуществлять индивидуальные и групповые действия в игре; - организовывать и проводить соревнования; - подготовятся к выполнению ВФСК ГТО.	
---	--

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

	Раздел	Описание основных содержательных линий
10 класс	Основы знаний в процессе урока	Правила поведения и техника безопасности при проведении спортивных игр. Правила проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу, подвижным играм и ОФП.
	1.Футбол (16 часов)	Правила игры, правила проведения соревнований, специальные передвижения без мяча и с мячом, удары по мячу, удары мяча по воротам, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, тактические действия в игре, игра в футбол, осуществление судейства.
	2.Баскетбол (16 часов)	Правила игры, правила проведения соревнований, передвижения и остановки без мяча, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча, отбор мяча, выполнение комбинаций из освоенных элементов, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства.

	3.Волейбол (16 часов)	Правила игры, правила проведения соревнований, перемещения, передачи мяча, подача мяча, прием мяча с подачи, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства
	4.Подвижные игры (10 часов)	Разучивание игр народов Южного Урала, русских народных игр. В том числе- «Лапта», круговая лапта, в четыре стойки и др.
	5. Общая физическая подготовка. (ОФП) (10 часов)	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома; суставная гимнастика, фитбол-гимнастика, упражнения на степеах; корректирующая гимнастика, направленная на формирования правильной осанки, укрепление мышц спины и живота; контрольные упражнения; соревнования.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

10 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
Футбол			
1-2	Техника безопасности. Правила игры, правила проведения соревнований, специальные передвижения без мяча и с мячом	2	Основы знаний. Техника безопасности. Правила игры, правила проведения соревнований, специальные передвижения без мяча и с мячом
3-4	Удары по мячу, удары мяча по воротам, остановка мяча.	2	Удары по мячу, удары мяча по воротам, остановка мяча.
5-6	Ведение мяча и обводка, отбор мяча.	2	Ведение мяча и обводка, отбор мяча.
7-8	Тактические действия в игре, игра в футбол, осуществление судейства	2	Тактические действия в игре, игра в футбол, осуществление судейства
Баскетбол			
9-10	Техника безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок	2	Основы знаний. Техника безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Правила игры, правила проведения соревнований.
11-12	Сочетание приемов	2	Сочетание приемов передвижений и

	ведения, передач и бросков. Штрафной бросок		остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Передвижения и остановки без мяча
13-14	Передвижения баскетболиста. Бросок одной рукой от плеча в прыжке	2	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Ловля мяча, передача мяча, ведение мяча
15-16	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита	2	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи двумя руками от груди. Личная защита. Броски мяча Учебная игра
17-18	Ведение мяча Бросок двумя руками от головы, от груди с места	2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы, от груди с места. Учебная игра.
19-20	Позиционное нападение со сменой мест	2	Вырывание мяча, выбивание мяча из рук соперника; выбивание мяча при ведении; перехват мяча; накрывание мяча при броске. Тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства
21-24	Тактические действия	4	Дружеские встречи, первенство школы

	игроков в защите и нападении		по баскетболу, учебно-тренировочные игры 3*3, 4*4, 5*5. Выполнение комбинаций из освоенных элементов
Волейбол			
25-26	Стойка и передвижения игрока. Техника безопасности	2	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
27-28	Комбинации из разученных перемещений	2	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
29-30	Правила игры, правила проведения соревнований, перемещения	2	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочные игры с заданиями, соревнования, дружеские встречи по волейболу
31-32	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	2	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
33-34	Тактические действия в игре	2	Комбинации из разученных перемещений.

			Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочные игры с заданиями, соревнования, дружеские встречи по волейболу
35-36	Подача мяча, прием мяча с подачи	2	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
37-38	Правила игры, правила проведения соревнований, перемещения, передачи мяча,	2	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
39-40	Тактические действия в игре. Учебная игра, осуществление судейства	2	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочные игры с заданиями, соревнования, дружеские встречи по волейболу
Подвижные игры			
41-42	Разучивание	2	Основы знаний. Техника безопасности.

	национальных игр народов южного Урала, русские народные игры.		Разучивание национальных игр народов южного Урала, русские народные игры («Лапта»), В четыре стойки» (русская народная игра-вариант лапты» и т.п.)
43-44	Разучивание национальных игр народов южного Урала, башкирская народная игра	2	Разучивание национальных игр народов южного Урала башкирская народная игр («Медный пень»)
45-46	Разучивание национальных игр народов южного Урала, татарская народная игра	2	Разучивание национальных игр народов южного Урала, татарская народная игра («Перехватчики»)
47-48	Разучивание национальных игр народов южного Урала, русская народная игра	2	Разучивание национальных игр народов южного Урала, русская народная игра (Мяч по кругу»)
49-50	Разучивание национальных игр народов южного Урала, русская народная игра	2	Разучивание национальных игр народов южного Урала, («Поменяться местами»), («Невод»)
Общая физическая подготовка			
51	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома	1	Основы знаний. Применение техники измерения пульса с занесением в дневник самоконтроля, ЧСС до занятия, во время занятия, после окончания урока. Разбирать, как влияет физическая нагрузка на изменение ЧСС
52	Суставная гимнастика	1	Применять и выполнять комплекс упражнений суставной гимнастики
53	Фитбол-гимнастика	1	Составлять и применять упражнения с фитбол-мячом с соблюдением техники выполнения упражнений
54	Корригирующая гимнастика	1	Самостоятельно выполнять упражнения на осанку, укрепление мышц спины и

			живота. Специальные корректирующие упражнения лежа на спине, животе, у гимнастической стенки.
55	Упражнения на степях	1	Комплекс гимнастических танцевальных движений с использованием степов
56	Контрольные испытания	1	Силовые упражнения (отжимание, подтягивание, приседание)
57	Суставная гимнастика	1	Применять и выполнять комплекс упражнений суставной гимнастики
58	Фитбол-гимнастика	1	Составлять и применять упражнения с фитбол-мячом с соблюдением техники выполнения упражнений
59	Корректирующая гимнастика	1	Самостоятельно выполнять упражнения на осанку, укрепление мышц спины и живота. Специальные корректирующие упражнения лежа на спине, животе, у гимнастической стенки.
60	Контрольные испытания	1	Силовые упражнения (поднимание туловища из положения лежа в положение сидя, гибкость, прыжок в длину с места.)
Футбол			
61-62	Техника безопасности. Правила игры, правила проведения соревнований, специальные передвижения без мяча и с мячом	2	Основы знаний. Техника безопасности. Правила игры, правила проведения соревнований, специальные передвижения без мяча и с мячом
63-64	Удары по мячу, удары мяча по воротам, остановка мяча.	2	Удары по мячу, удары мяча по воротам, остановка мяча.
65-66	Ведение мяча и обводка, отбор мяча.	2	Ведение мяча и обводка, отбор мяча.
67-68	Тактические действия в	2	Тактические действия в игре, игра в

	игре, игра в футбол, осуществление судейства		футбол, осуществление судейства
--	---	--	---------------------------------