

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Архангельской области**  
**Управление образования Администрации Северодвинска**  
**МАОУ "СОШ № 20"**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ  
"СОШ № 20"  
Протасов А.А.  
Приказ № 347  
от «31» августа 2023  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»**  
для обучающихся 10-11 классов

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»**

	<b>Раздел</b>	<b>Описание основных содержательных линий</b>
<b>10 класс</b>	<b>Основы знаний в процессе урока</b>	Правила поведения и техника безопасности при проведении спортивных игр. Правила проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу, подвижным играм и ОФП.
	<b>1.Футбол (16 часов)</b>	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.
	<b>2.Баскетбол (16 часов)</b>	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.
	<b>3.Волейбол (16 часов)</b>	Правила игры, правила проведения соревнований, перемещения, передачи мяча, подача мяча, прием мяча с подачи, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства
	<b>4.Подвижные игры (10 часов)</b>	Разучивание игр народов Южного Урала, русских народных игр. В том числе- «Лапта», круговая лапта, в четыре стойки и др.
	<b>5. Общая физическая подготовка. (ОФП) (10 часов)</b>	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома; суставная гимнастика, фитбол-гимнастика, упражнения на степях; корригирующая гимнастика, направленная на формирования правильной осанки, укрепление мышц спины и живота; контрольные упражнения; соревнования.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»**

<i>Планируемые результаты 10-11 классы</i>			
<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>		
	<i>Регулятивные</i>	<i>Коммуникативные</i>	<i>Познавательные</i>
<i>У обучающегося будут сформированы:</i> - 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	<i>Обучающийся научится:</i> - 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 с поставленной задачей и условиями ее реализации; - адекватно воспринимать оценку учителя;	<i>Обучающийся научится:</i> - договариваться, и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; - использовать речь для регуляции 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 совместной деятельности;	<i>Обучающийся научится:</i> • - 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.

соревнований и осуществление судейства.	- использовать установленные правила в контроле способа решения.	-формулировать собственное мнение; -ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
---	--	---	--

**Планируемые результаты освоения программы 10-11 классов**

<p><b>Сформированные действия</b></p> <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки;</li> <li>- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;</li> <li>- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;</li> <li>- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</li> <li>- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</li> <li>- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</li> <li>- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства;</li> <li>- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;</li> <li>- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> <li>- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</li> <li>- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</li> <li>- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</li> <li>- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</li> <li>- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;</li> <li>- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;</li> <li>- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.</li> </ul> <p><b>По окончании курса учащиеся научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать роль и значение занятий физическими упражнениями и спортивными играми для укрепления здоровья;</li> <li>- самостоятельно организовывать тренировочный процесс;</li> <li>- самостоятельно регулировать и контролировать физические нагрузки;</li> <li>- осуществлять индивидуальные и групповые действия в игре;</li> <li>- организовывать и проводить соревнования;</li> <li>- подготовятся к выполнению ВФСК ГТО.</li> </ul>
---

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»  
10-11 КЛАСС**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>10 класс</b>			
<b>Футбол</b>			
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
<b>Баскетбол</b>			
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 ведения, передач и бросков. Штрафной бросок	2	Сочетание приемов передвижений и 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 игроков в защите и нападении	4	Дружеские встречи, первенство школы по баскетболу, учебно-тренировочные игры 3*3, 4*4, 5*5. Выполнение комбинаций из освоенных элементов
<b>Волейбол</b>			
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
<b>11 класс</b>			
<b>Волейбол</b>			
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
<b>Подвижные игры</b>			
41-42	Разучивание национальных игр народов южного Урала, русские народные игры.	2	Основы знаний. Техника безопасности. 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» )
<b>Общая физическая подготовка</b>			
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	Корректирующая 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 степе	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.)
<b>Футбол</b>			
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 игре, игра в футбол, осуществление судейства	2	Тактические действия в игре, игра в футбол, осуществление судейства