

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Замзорская средняя общеобразовательная школа»
(МКОУ «Замзорская СОШ»)

Утверждено
приказом директора
МКОУ «Замзорская СОШ»
от 02.09.2024 №135-од

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Школьный спортивный клуб»
(спортивно-оздоровительная направленность)
для 10-11 классов

Возраст: 16-18 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель:
Ставер Наталья Сергеевна

Замзор, 2024

Структура программы:

- I. Результаты освоения программы внеурочной деятельности
- II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности
- III. Тематическое планирование

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями;
- знание и соблюдение упрощенных правил спортивных игр (пионербол, волейбол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры по упрощенным правилам (пионербол, волейбол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса внеурочной деятельности данная программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

10 класс (34ч. – 1ч. в неделю)

Тема	Кол-во	Виды деятельности
------	--------	-------------------

	часов	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).</p> <p>Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>Закаливание организма (обливание, душ). Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений.</p> <p>Проведение элементарных соревнований.</p>	<p>в течение учебного года, в процессе уроков</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
<p>Легкоатлетические упражнения</p> <p><u>Элементы лёгкоатлетических упражнений</u>: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость</p>	<p>10ч.</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых</p>

<p>и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться с играми: «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Заяц без дома», «Пустое место», «Точно в мишень», «Мышеловка».</p>		<p>упражнений, технику прыжковых упражнений, технику бросков мяча и метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков мяча и метании малого мяча.</p> <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий, универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p>
<p>Силовая гимнастика</p> <p>Организуемые команды и приемы: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже шаг»; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по «диагонали», «противоходом», «змейкой».</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения для пресса, отжимание в завесе, планка, вис стоя и лёжа.</p> <p><u>Элементы гимнастических упражнений:</u> прыжки, бег, прыжки на</p>	<p>9ч.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг»; передвижение по «диагонали», «противоходом», «змейкой».</p>

<p>скакалке, отжимание, подтягивание.</p> <p>В результате обучения ученики должны познакомиться с играми: «Конники-спортсмены», «Волна», «Отгадай, чей голосок», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Веревочка под ногами», «Прокати быстрее мяч», «Неудобный бросок».</p>		<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании силовых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении силовых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении силовых упражнений.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
<p>Подвижные игры</p> <p>В результате обучения ученики должны познакомиться с играми.</p> <p><u>Бессюжетные игры:</u></p> <p>«Коршун», «Белые медведи», «Горелки», «Хоровод», «Весёлый бег», «Попади в след», «На одной ноге», «Петушинный бой».</p>	<p>5ч.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча на месте и в движении, ловля и передача</p>	<p>6ч.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения спортивных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия,</p>

<p>мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места в щит;</p> <p>Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне».</p>		<p>составляющие содержание спортивных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p>
<p>Народные игры.</p> <p>В результате обучения ученики должны познакомиться с играми: «Бабки», «Пятнашки с мячом», «Платочек - летуночек», «Угадай, чей голосок», «Два мороза», «Невод».</p>	<p>4ч.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p>Спортивные соревнования</p> <p>«День здоровья», «Самый меткий», «Самый быстрый»,</p>	<p>в течение учебного</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении эстафет.</p>

«Зимние забавы», «Спортивный ринг», «Красота и грация», «Весёлые старты».	года	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в эстафетах.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет.</p>
---	-------------	---

11 класс (33 ч. -1ч. в неделю)

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре</p> <p>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p> <p>Простейшие наблюдения за</p>	<p>в течение учебного года, в процессе уроков</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять частоту (пальпаторно) сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать и проводить</p>

<p>своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>		<p>подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
<p>Легкоатлетические упражнения</p> <p><u>Элементы лёгкоатлетических упражнений</u>: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться с играми: «Вызов номеров», «Защита укрепления», «Ловишка, поймай ленту», «Кто дальше бросит», «Метатели», «Стрелки».</p>	<p>10ч.</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, технику прыжковых упражнений, технику бросков мяча и метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков мяча и метании малого мяча.</p> <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий, универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p>

<p>Силовая гимнастика</p> <p>Организующие команды и приемы: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже шаг»; Ходьба приставными шагами; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по «диагонали», «противоходом», «змейкой».</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения для пресса, отжимание в завесе, планка, вис стоя и лёжа.</p> <p><u>Элементы гимнастических упражнений:</u></p> <p>прыжки, бег, прыжки на скакалке, отжимание, подтягивание.</p> <p>В результате обучения ученики должны познакомиться с играми: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увернись от мяча», «Прокати быстрее мяч», «Неудобный бросок».</p>	<p>9ч.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг»; передвижение по «диагонали», «противоходом», «змейкой».</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании силовых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении силовых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении силовых упражнений.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
<p>Подвижные игры</p> <p>В результате обучения ученики должны познакомиться с играми.</p> <p><u>Бессюжетные игры:</u> «Не боимся мы ката», «Корзинки», «Охота на тигра», «Донести</p>	<p>5ч.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных</p>

<p>рыбку», «На одной ноге», «Петушиный бой», «Собери орехи», «Повяжу я шелковый платочек».</p>		<p>игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча на месте и в движении, ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места в щит;</p> <p>Подвижные игры: «Передал - садись», «Передай мяч над головой», «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Не давай мяча водящему».</p>	<p>бч.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения спортивных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p>
<p>Народные игры.</p> <p>В результате обучения ученики должны познакомиться с играми: «Рыбаки», «Ручеёк»,</p>	<p>Зч.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия</p>

<p>«Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Волки и овцы», «Золотые ворота», «Пустое место», «Третий лишний».</p>		<p>проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p>Спортивные соревнования</p> <p>«День здоровья», «Самый меткий», «Самый быстрый», «Зимние забавы», «Спортивный ринг», «Красота и грация», «Весёлые старты».</p>	<p>в течение учебного года</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении эстафет.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в эстафетах.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет.</p>

III. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел/ тема занятия 10 класс	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре, техника безопасности на занятиях, способы физкультурной деятельности для укрепления здоровья	в процессе занятий
2	Спортивные соревнования	в течение учебного года
3	Подвижные игры с элементами легкой	5

	атлетики	
4	Подвижные игры с элементами гимнастики	10
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	7
6	Подвижные игры с элементами народных игр	7
7	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	5
	Всего:	34ч.
№ п/п	Раздел/ тема занятия 11 класс	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре, техника безопасности на занятиях, способы физкультурной деятельности для укрепления здоровья	в процессе занятий
2	Спортивные соревнования	в течение учебного года
3	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	5
4	Подвижные игры с элементами гимнастики	10
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	7
6	Подвижные игры с элементами народных игр	7
7	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	4
	Всего:	33ч.