

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент по социальным вопросам администрации  
города Ишима Тюменской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №7

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
классных руководителей  
Протокол № 3  
от «01» сентября 2023г.  
Руководитель ШМО

*С.А. Седых* / *Седых С.А.*

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Завьялова О.В.  
« 01 » 09 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ СОШ №7 г.Ишима  
Шабанов А.В.  
Приказ № 97/52 од  
от «01» сентября 2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Вперед за спортом»

для обучающихся 10-11 классов

Составили:  
Самсыкина Л.Н.,  
Тюкавин А.С.,  
учителя физической культуры

Ишим, 2023

## **Пояснительная записка**

Программа школьного спортивного клуба «Вперед за спортом» по спортивно - оздоровительному направлению в 10- 11 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Программа «Вперед за спортом» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа школьного спортивного клуба «Вперед за спортом» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа школьного спортивного клуба «Вперед за спортом» по спортивно - оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-

образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

### **Цели изучения курса внеурочной деятельности.**

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

#### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Место изучаемого курса внеурочной деятельности спортивного клуба «Вперед за спортом» в учебном плане.**

На реализацию программы отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 34 часа (34 учебных недели).

### **Содержание курса внеурочной деятельности спортивного клуба «Вперед за спортом»**

#### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

#### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления,

скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

### ***Футбол***

1. *Основы знаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. *Специальная подготовка*

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 – 3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударами по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности спортивного клуба «Вперед за спортом»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные результаты:** приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «Вперед за спортом» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут 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.

### Тематическое планирование

| №         | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов |                    |                      | Электронные ресурсы (ЦОР)   |
|-----------|---------------------------------------|--------------|--------------------|----------------------|---|
|           |                                       | Всего        | Контрольные работы | Практические занятия |   |
| <b>1.</b> | <b>Баскетбол</b>                      | 12           | -                  | 12                   |   |
| 1         | Стойки и перемещения                  | 1            | -                  | 1                    | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 2         | Остановки баскетболиста               | 1            | -                  | 1                    | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 3         | Передача и ловля мяча                 | 1            | -                  | 1                    | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |

|           |   |    |   |    |   |
|-----------|---|----|---|----|---|
| 4         | Ведение мяча                                      | 1  | - | 1  | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 5         | Броски в кольцо                                   | 1  | - | 1  | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 6         | Игра в защите                                     | 1  | - | 1  | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 7         | Игра в защите                                     | 1  | - | 1  | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 8         | Игра в нападении                                  | 1  | - | 1  | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 9         | Диагностирование и тестирование                   | 1  | - | 1  | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 10        | Двухсторонняя игра                                | 1  | - | 1  | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 11        | Судейство и организация соревнований              | 1  | - | 1  | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 12        | Участие в соревнованиях                           | 1  | - | 1  | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| <b>2.</b> | <b>Волейбол</b>                                   | 12 | - | 12 |   |
| 13        | Верхняя передача двумя руками в прыжке            | 1  | - | 1  | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 14        | Передача двумя руками назад                       | 1  | - | 1  | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 15        | Прямой нападающий удар                            | 1  | - | 1  | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 16        | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | 1  | - | 1  | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 17        | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | 1  | - | 1  | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 18        | Одиночное блокирование и страховка                | 1  | - | 1  | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 19        | Двусторонняя учебная игра                         | 1  | - | 1  | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 20        | Двусторонняя учебная игра                         | 1  | - | 1  | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |

|           |   |           |          |           |   |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|---|
| 21        | Командные тактические действия в нападении и защите | 1         | -        | 1         | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 22        | Командные тактические действия в нападении и защите | 1         | -        | 1         | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 23        | Судейская практика                                  | 1         | -        | 1         | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 24        | Соревнования  | 1         | -        | 1         | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| <b>3.</b> | <b>Футбол</b>                                       | <b>10</b> | <b>-</b> | <b>10</b> |   |
| 25        | Удары по мячу, остановка мяча                       | 1         | -        | 1         | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 26        | Ведение мяча, ложные движения (финты)               | 1         | -        | 1         | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 27        | Отбор мяча, перехват мяча                           | 1         | -        | 1         | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 28        | Вбрасывание мяча                                    | 1         | -        | 1         | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 29        | Техника игры вратаря                                | 1         | -        | 1         | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 30        | Тактические действия, тактика вратаря               | 1         | -        | 1         | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 31        | Тактические действия, тактика вратаря               | 1         | -        | 1         | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 32        | Тактика игры в нападении и защите                   | 1         | -        | 1         | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 33        | Судейская практика                                  | 1         | -        | 1         | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |
| 34        | Соревнования  | 1         | -        | 1         | <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a> |