

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Школа № 26»**

Утверждаю  
Директор МБОУ «Школа № 26»

Приказ №306 от «31»08 2024 г.

\_\_\_\_\_ Зиновьева Е.В.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**Спортивный клуб**

(указать учебный предмет, курс)

**Уровень общего образования (класс)**

**Среднее общее образование 10 «А» класс**

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Направление: Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов

**Количество часов: 34 часа**

**Учитель: Асриян Давид Мосесович**

**Программа разработана на основе: рабочей программы в соответствии с ФГОС по физической культуре для учащихся 10 – 11 классов. В.И.Лях, М.: Просвещение 2016г. и программы внеурочной деятельности (работаем по новому) по лёгкой атлетике. Авторы: Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. - М.: Просвещение, 2013г.**

**2024 - 2025 учебный год**

## Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Спортивный клуб» разработана на основе рабочей программы в соответствии с ФГОС по физической культуре для учащихся 10 – 11 классов. В.И.Лях, М.: Просвещение 2016г. и программы внеурочной деятельности (работаем по новому) по лёгкой атлетике. Авторы: Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. - М.: Просвещение, 2013г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности школьников разработана на основании основных **нормативных документов:**

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);

На основании учебного плана МБОУ «школа №26» количество часов, отведенное на изучение курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб» -34 учебных часа, из расчета 1 час в неделю. Форма реализации программы – внеурочная.

**Цель программы:** формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны и культуре других стран; содействие укреплению и сохранению здоровья младших школьников; создание эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности к Родине.

### **Задачи программы:**

1. Расширять кругозор учащихся, формировать представления об окружающем мире.
2. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять

их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; развитию психических процессов и свойств личности,

3. Укреплять здоровье обучающихся через игровую деятельность.

Программа содержит все необходимые разделы и соответствует современным требованиям, предъявляемым к программам внеурочной деятельности.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля «Спортивный клуб» программы воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации профориентационной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Примерной программой воспитания.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля «Спортивный клуб» программы воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации профориентационной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Примерной программой воспитания.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивный клуб»

№	Тема	Кол-во часов	Дата Плана	Дата факт	Форма организации занятия	Использование дополнительного материала (интернет-ресурс)
1.	Терминология волейбола. Стойки и перемещения волейболиста. Комбинация из перемещений. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	04.09.2024		Практическое занятие	<a href="http://volleyball-nauka.ru/техника-игры/стойки_перемещения/">http://volleyball-nauka.ru/техника-игры/стойки_перемещения/</a>
2.	Передача мяча: сверху над собой на месте и в движении приставными шагами вперед, назад, в стороны, с различной высотой перемещения мяча, с поворотами направо. Двухсторонняя игра в	1	11.09.2024		Практическое занятие	

	волейбол.					
3.	Передача мяча снизу перед собой на месте и в движении приставными шагами вперед, назад, в стороны, с различной высотой перемещения мяча, с поворотами направо, налево по кругу. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	1	18.09.2024		Практическое занятие	<a href="http://volleyball-nauka.ru/техника-игры/стойки_перемещения/">http://volleyball-nauka.ru/техника-игры/стойки_перемещения/</a>
4.	Передача мяча сверху над собой и в стену, в парах в стену со сменой мест, через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	1	25.09.2024		Практическое занятие	
5.	Передача мяча снизу перед собой и в стену, в парах со сменой мест, через сетку. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	02.10.2024		Практическое занятие	<a href="http://volleyball-nauka.ru/техника-игры/стойки_перемещения/">http://volleyball-nauka.ru/техника-игры/стойки_перемещения/</a>
6.	Передача мяча сверху в тройках со сменой мест, чередование передачи мяча сверху и снизу на месте, в стену, в парах. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	1	09.10.2024		Практическое занятие	
7.	Верхняя прямая подача мяча и его прием. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.	1	16.10.2024		Практическое занятие	<a href="http://dodsport.marian.obr55.ru/files/2020/04/Пособие-для-теоретической-подготовке-№1.pdf">http://dodsport.marian.obr55.ru/files/2020/04/Пособие-для-теоретической-подготовке-№1.pdf</a>
8.	Общие требования безопасности при проведении занятий по баскетболу. Стойки и	1	23.10.2024		Практическое занятие	

	<p>перемещения игрока.  Остановки прыжком, двумя шагами, повороты, прыжки.  Комбинация из передвижений баскетболиста.  Двухсторонняя игра в баскетбол.</p>					
9.	<p>Терминология баскетбола.  Стойки и перемещения игрока. Остановки прыжком, двумя шагами, повороты, прыжки.  Комбинация из передвижений баскетболиста.  Двухсторонняя игра в баскетбол.</p>	1	06.11.2024		Практическое занятие	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/684998">https://urok.1sept.ru/articles/684998</a>
10.	<p>Ведение мяча с изменением скорости, направления, частоты отскока без сопротивления с сопротивлением. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>	1	13.11.2024		Практическое занятие	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6034212169632992626">https://yandex.ru/video/preview/6034212169632992626</a>
11.	<p>Правила и организация соревнований по баскетболу. Передача мяча на месте двумя руками от груди, сверху, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, в тройках четверках без сопротивления и с сопротивлением.  Двухсторонняя игра в баскетбол.</p>	1	20.11.2024		Практическое занятие	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/684998">https://urok.1sept.ru/articles/684998</a>
12.	<p>Передача мяча на месте двумя руками от груди, сверху, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, в тройках четверках без сопротивления и с сопротивлением.</p>	1	27.11.2024		Практическое занятие	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/684998">https://urok.1sept.ru/articles/684998</a>

	Двухсторонняя игра в баскетбол.					
13.	Передача мяча на месте одной рукой от груди, от плеча, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, тройках, четверках без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1	04.12.2024		Практическое занятие	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=upJ8Qlw0qh0">https://www.youtube.com/watch?v=upJ8Qlw0qh0</a>
14.	Передача мяча различными способами в парах и тройках в движении без сопротивления и с сопротивлением. Передача мяча при встречном движении. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1	11.12.2024		Практическое занятие	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=upJ8Qlw0qh0">https://www.youtube.com/watch?v=upJ8Qlw0qh0</a>
15.	Судейство игры. Бросок от головы на месте, в прыжке без сопротивления и с сопротивлением. Баскетбольный «челнок»	1	18.12.2024		Практическое занятие	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6034212169632992626">https://yandex.ru/video/preview/6034212169632992626</a>
16.	Бросок от головы на месте, в прыжке без сопротивления и с сопротивлением. Баскетбольный «челнок».	1	25.12.2024		Практическое занятие	
17.	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры.	1	15.01.2025		Практическое занятие	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6034212169632992626">https://yandex.ru/video/preview/6034212169632992626</a>
18.	Стритбол. Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке без сопротивления с сопротивлением. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.	1	22.01.2025		Практическое занятие	<a href="https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-stritbola.html">https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-stritbola.html</a>

19.	Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.	1	29.01.2025		Практическое занятие	<a href="https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-stritbola.html">https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-stritbola.html</a>
20.	ОФП. Терминология футбола. Стойки и перемещения футболиста. Игра мини-футбол.	1	05.02.2025		Практическое занятие	
21.	ОФП. Терминология футбола. Комбинация из перемещений футболиста. Игра мини-футбол	1	12.02.2025		Практическое занятие	<a href="https://helpiks.org/6-14030.html">https://helpiks.org/6-14030.html</a>
22.	Игра вратаря. Правила и организация соревнований. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра мини-футбол.	1	19.02.2025		Практическое занятие	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pBV3mDN3Nx4">https://www.youtube.com/watch?v=pBV3mDN3Nx4</a>
23.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Игра мини-футбол.	1	26.02.2025		Практическое занятие	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pBV3mDN3Nx4">https://www.youtube.com/watch?v=pBV3mDN3Nx4</a>
24.	Помощь в судействе. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Игра мини-футбол	1	05.03.2025		Практическое занятие	
25.	Комплектование команды. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра мини-футбол	1	12.03.2025		Практическое занятие	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pBV3mDN3Nx4">https://www.youtube.com/watch?v=pBV3mDN3Nx4</a>
26.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Отбор мяча	1	19.03.2025		Практическое занятие	

	подкатом. Игра мини-футбол					
27.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Игра мини-футбол	1	02.04.2025		Практическое занятие	<a href="https://helpiks.org/6-14030.html">https://helpiks.org/6-14030.html</a>
28.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	09.04.2025		Практическое занятие	
29.	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру	1	16.04.2025		Практическое занятие	<a href="https://helpiks.org/6-14030.html">https://helpiks.org/6-14030.html</a>
30.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости.	1	23.04.2025		Практическое занятие	<a href="https://www.flex-sport.ru/blog/fitness/trenirovki-dlya-razvitiya-vynoslivosti/">https://www.flex-sport.ru/blog/fitness/trenirovki-dlya-razvitiya-vynoslivosti/</a>
31.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости.	1	30.04.2025		Практическое занятие	<a href="https://www.flex-sport.ru/blog/fitness/trenirovki-dlya-razvitiya-vynoslivosti/">https://www.flex-sport.ru/blog/fitness/trenirovki-dlya-razvitiya-vynoslivosti/</a>
32.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	1	07.05.2025		Практическое занятие	<a href="https://studopedia.ru/12_126946_kontrolnie-uprazhneniya-i-sorevnovaniya.html">https://studopedia.ru/12_126946_kontrolnie-uprazhneniya-i-sorevnovaniya.html</a>
33.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	1	14.05.2025		Практическое занятие	<a href="https://studopedia.ru/12_126946_kontrolnie-uprazhneniya-i-sorevnovaniya.html">https://studopedia.ru/12_126946_kontrolnie-uprazhneniya-i-sorevnovaniya.html</a>
34.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	1	21.05.2025		Практическое занятие	





СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ «Школа № 26»  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_ года № 1  
\_\_\_\_\_  
подпись руководителя МС Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_  
подпись Ф.И.О. Соловская Е.С.  
\_\_\_\_\_  
20\_\_ года