

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Можайская средняя общеобразовательная школа»

<b>«Рассмотрено»</b> на заседании МО классных руководителей Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2023 г. руководитель МО <u>[подпись]</u> /Балданова Я.В. /	<b>«Согласовано»</b> заместитель директора по НМР <u>[подпись]</u> /Ганжурова Д.С./ « <u>01</u> » <u>сентября</u> 2023г.	<b>«Утверждаю»</b> Приказ № <u>616</u> от « <u>01</u> » <u>августа</u> 2023г. директор МБОУ «МСОШ» <u>[подпись]</u> /Цыбиков Э.Б./ 
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности

Школьный спортивный клуб «Арсалан»

(указать название)

Класс 10-11

Количество часов в год 34

Учитель Дамбаев Гарма Зориктуевич

Можайка  
2023

# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Введение

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. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление. Программа внеурочной деятельности ШСК «Арсалан» 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 физическая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа внеурочной деятельности ШСК «Арсалан» содержит: пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы, описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности:

количество часов и место проведения занятий;

материально-техническое обеспечение;

тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;

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, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, техникотактической 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.

## 1.2. Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности ШСК «Арсалан» 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. **Цель программы внеурочной деятельности ШСК «Арсалан»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и

совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;

популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

обучение технике и тактике спортивных игр;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);

формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

### **1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности школьный спортивный клуб «Арсалан» предназначена для обучающихся 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 10-11 классах, всего по 34 часов в год в 10-11 классах. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Общая физическая подготовка**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90', 180', с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол**

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу от груди, от плеча): ловля мяча на месте и в движении - низколетящего и летящего на уровне головы.

### **Волейбол**

1. Основы знаний. Волейбол - игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.
2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте

и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении - низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Кто лучший?».

#### Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.
2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

#### Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема (содержание)	Количество часов	План	Факт	Электронные ресурсы
1.	Имитационные упражнения без мяча	1	06.09		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
2.	Имитационные упражнения без мяча	1	13.09		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
3.	Имитационные упражнения без мяча	1	20.09		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
4.	Имитационные упражнения без мяча	1	27.09		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
5.	Ловля и передача мяча	1	04.10		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
6.	Ловля и передача мяча	1	11.10		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
7.	Ведение мяча	1	18.10		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>

8.	Броски мяча	1	25.10		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
9.	Действия игрока в защите	1	08.11		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
10.	Действия игрока в нападении	1	15.11		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
11.	Общая подготовка	1	29.11		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
12.	Специальная подготовка	1	06.12		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>

#### **Волейбол (11 часов)**

13.	Перемещения, передачи	1	13.12		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
14.	Перемещения, передачи	1	20.12		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
15.	Перемещения, передачи	1	27.12		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
16.	Перемещения, передачи	1	17.01		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
17.	Подача мяча	1	24.01		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
18.	Подача мяча	1	31.01		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>

19.	Прием мяча	1	07.02		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
20.	Прием мяча	1	14.02		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
21.	Действия в нападении	1	21.02		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
22.	Действия в нападении	1	28.02		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
23.	Действия в нападении		12.03		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
<b>Футбол (11 часов)</b>					
24.	Стойки, перемещения	1	20.03		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>
25.	Стойки, перемещения	1	03.04		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>
26.	Остановка, ведение мяча	1	10.04		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>
27.	Остановка, ведение мяча	1	17.04		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>
28.	Удары по мячу, финты	1	24.04		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>
29.	Передачи	1	01.05		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>
30.	Передачи	1	08.05		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>
31.	Передачи	1	15.05		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>

32.	Подвижные игры	1	22.05		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>
33.	Игры в футбол	1	29.05		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>
34.	Игры в футбол.	1	05.06		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>

### Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема (содержание)	Количество часов	План	Факт	Электронные ресурсы
<b>Баскетбол (12 часов)</b>					
1.	Имитационные упражнения без мяча	1	06.09		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
2.	Имитационные упражнения без мяча	1	13.09		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
3.	Имитационные упражнения без мяча	1	20.09		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
4.	Имитационные упражнения без мяча	1	27.09		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
5.	Ловля и передача мяча	1	04.10		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
6.	Ловля и передача мяча	1	11.10		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
7.	Ведение мяча	1	18.10		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
8.	Броски мяча	1	25.10		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>

9.	Действия игрока в защите	1	08.11		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
10.	Действия игрока в нападении	1	15.11		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
11.	Общая подготовка	1	29.11		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
12.	Специальная подготовка	1	06.12		<a href="https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598">https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598</a>
<b>Волейбол (11 часов)</b>					
13.	Перемещения, передачи	1	13.12		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
14.	Перемещения, передачи	1	20.12		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
15.	Перемещения, передачи	1	27.12		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
16.	Перемещения, передачи	1	17.01		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
17.	Подача мяча	1	24.01		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
18.	Подача мяча	1	31.01		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
19.	Прием мяча	1	07.02		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>

20.	Прием мяча	1	14.02		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
21.	Действия в нападении	1	21.02		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
22.	Действия в нападении	1	28.02		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
23.	Действия в нападении		12.03		<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>
<b>Футбол (11 часов)</b>					
24.	Стойки, перемещения	1	20.03		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>
25.	Стойки, перемещения	1	03.04		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>
26.	Остановка, ведение мяча	1	10.04		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>
27.	Остановка, ведение мяча	1	17.04		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>
28.	Удары по мячу, финты	1	24.04		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>
29.	Передачи	1	01.05		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>
30.	Передачи	1	08.05		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>
31.	Передачи	1	15.05		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>
32.	Подвижные игры	1	22.05		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>
33.	Игры в футбол	1	29.05		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>

34.	Игры в футбол.	1	05.06		<a href="https://vshkole.rfs.ru/">https://vshkole.rfs.ru/</a>
-----	----------------	---	-------	--	---

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://school-edu.ru/>

<https://uchi.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол

Ноутбук учи тела

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)