


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Поломошнская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Классных руководителей  
Руководитель ШМО  
 Дробина Н.И.  
Протокол №1  
от "28" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ №7

от "29" августа 2023 г.

Фонакова Т.Н.



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Сильные, ловкие смелые»**

(среднее общее образование)  
10-11 классы  
на 2023-2024 учебный год.

Составитель: Поломошнов Сергей Николаевич  
учитель физической культуры, 1 квалификационная категория

с.Поломошное

## Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Сильные, ловкие, смелые» составлена для учащихся 10-11 классов МКОУ «Поломошенская СОШ» на 2023-2024 учебный год. Рабочая программа внеурочной деятельности составлена на основе таких нормативно-правовых документов и материалов, как:

Годовой календарный учебный график;

Учебный план ОУ;

Федеральный государственный образовательный стандарт общего среднего образования;

Основная образовательная программа общего среднего образования ОУ;

Положение о рабочей программе ОУ;

Реализация внеурочной деятельности – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Вполне естественно, что этому может быть много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

### **Актуальность программы:**

- проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.

Программа внеурочной деятельности «Сильные, ловкие, смелые!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Программа ориентирована на школьников 16-17 лет.

**Место проведения** в спортивном зале (холодное время года),на спортивной площадке (в теплое время года).

**Цель программы:** - способствовать всестороннему физическому развитию;

- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

### **Основные задачи:**

#### **Спортивно-оздоровительные задачи.**

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

#### **Образовательные задачи.**

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

#### **Воспитательные задачи.**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

#### **Формы организации внеурочной деятельности:** занятие, игра, соревнование;

технологии: лично-ориентированное обучение, коммуникативно-деятельностный подход, игровые технологии;  
методы:словесные, наглядные, практические, игровые; соревновательные; формы:фронтальная, индивидуальная, работа в группах;  
средства обучения: спорт-инвентарь, технические средства, наглядные пособия;  
Межпредметные связи:биологии, математики.

Внеурочная деятельность «Сильные, смелые, ловкие» входит в вариативную часть учебного плана школы.

Программа рассчитана на 35 часов: 1 ч. в неделю, 35 учебных недель. Занятия проходят во внеурочное время. Продолжительность занятия составляет 40 минут.

Формы проверки и оценки результатов обучения: текущий контроль.

Формы текущего контроля: соревнования.

**Ценностные ориентиры:** воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты.**

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

Характеристика основных результатов, на которые ориентирована программа

- **Первый уровень** – приобретение школьником социальных знаний; элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека.

- **Второй уровень** – получения опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества; практическое освоение методов и форм физической культуры.

- **Третий уровень**- получение опыта самостоятельного общественного действия, ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; участие в беседах о значении занятий физическими упражнениями, активного образа жизни, спорта, прогулок на природе для укрепления своего здоровья;

Ожидаемые результаты:

- в результате прохождения программы у обучающихся повысится мастерство игры , разовьются физические качества;
- школьники приобщаться к здоровому образу жизни.

Содержание

**Представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта, истории возникновения.**

**Упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.**

**Представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.**

**Учебно-тематический план**

| № | Раздел                      | Количество<br>во часо |
|---|-----------------------------|-----------------------|
| 1 | «Основы знаний»             | 2                     |
| 2 | «Общефизическая подготовка» | 15                    |
| 3 | «Специальная подготовка»    | 18                    |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|   |   |
|---|---|
| Канат для лазания, с механизмом крепления | 1 |
| Канат для перетягивания                   | 2 |
| Скамейка гимнастическая жесткая           | 3 |
| Маты гимнастические                       | 6 |

|  |    |
|--|----|
| Скакалка гимнастическая                          | 10 |
| Палка гимнастическая                             | 20 |
| Обруч гимнастический                             | 6  |
| Коврик гимнастический                            | 4  |
| Мячи для метания (150г)                          | 6  |
| Свистки судейские                                | 2  |
| Рулетка измерительная                            | 1  |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 1  |
| Мячи баскетбольные                               | 6  |
| Сетка волейбольная                               | 1  |
| Мячи волейбольные                                | 6  |
| Мячи футбольные                                  | 3  |
| Насос для накачивания мячей                      | 1  |
| Спортивный зал игровой                           |    |

Федеральный государственный образовательный стандарт общего среднего образования. М.: Просвещение, 2015

Журнал «Физическая культура в школе»

[http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674098\\_\(видео\\_уроки\)](http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674098_(видео_уроки))[http://assiduity.1gb.ru/teorema/voprosi-po-olimpiade-po-fizkulture-5-6-klass.html\\_\(олимпиадные\\_задания\)](http://assiduity.1gb.ru/teorema/voprosi-po-olimpiade-po-fizkulture-5-6-klass.html_(олимпиадные_задания))

Календарно-тематический план (35 часов)

| №                                       | Тема занятий   | Предметные результаты   | Учебно-практическое оборудование и технические средства                                      | Дата (план) | Дата (факт) |
|---|--|---|--|-------------|-------------|
| <b>Основы знаний 2ч.</b>                |  |   |  |             |             |
| 1                                       | История создания волейбола.  | Иметь представление о влиянии физических упражнений на организм человека. Разучивание комплекса упражнений для физкультурных минуток на уроке. Проводить беседы по охране здоровья и меры безопасности на занятиях. | Мячи волейбольные, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, палки, теннисный мяч, коврики. |             |             |
| 2                                       | Летние олимпийские игры. Известные волейболисты страны и зарубежья.          |   |  |             |             |
| <b>Общая физическая подготовка 15ч.</b> |  |   |  |             |             |
| 1-4                                     | Развитие координационных способностей.                                       | Развивать координационные способности, выносливость и гибкость.   | Секундомер, измерительная линейка, гимнастические коврики, маты.                             |             |             |
| 5-9                                     | Развитие выносливости.   |   |  |             |             |
| 10-15                                   | Развитие гибкости.   |   |  |             |             |
| <b>Специальная подготовка 18ч.</b>      |  |   |  |             |             |
| 1-2                                     | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком. | Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми. Иметь представление о правилах игры в волейбол;   | Волейбольные мячи, набивные мячи, сетка волейбольная, свисток                                |             |             |
| 3-5                                     | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки)            |   |  |             |             |

|       |  |   |  |  |
|-------|--|---|--|--|
|       | вверх).  | <p>Выполнять стойку и держание мяча.</p> <p>Выполнять перемещения в стойке;</p> <p>Проявлять скоростно-силовые и координационные способности. Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями. Умение играть в команде</p> |  |  |
| 6-7   | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).   |   |  |  |
| 8-9   | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). |   |  |  |
| 10    | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.  |   |  |  |
| 11-12 | Передача мяча снизу двумя руками над собой.                        |   |  |  |
| 13-14 | Передача мяча снизу двумя руками в парах.                          |   |  |  |
| 15    | Нижняя прямая.   |   |  |  |
| 16    | Верхняя прямая.  |   |  |  |
| 17-18 | Подачи в прыжке.   |   |  |  |



