

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Поломошенская средняя общеобразовательная школа

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

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Фонакова Т.Н.
Приказ №7
от "29" августа 2023 г.

**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 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)
Основы знаний 2ч.					
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.				
Общая физическая подготовка 15ч.					
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.				
Специальная подготовка 18ч.					
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).	Выполнять стойку и держание мяча. Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности. Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями. Умение играть в команде		
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.			

