Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №68"
Дата: 2023.09.20 17:59:19 +07'00'

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №68»
г. Барнаул

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ №68»
Протокол №_1_ от «25» _08_ 2023

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МБОУ «СОШ №68»
Протокол №_1_ от «25» _08_ 2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ №68»
_____ А.М. Дёмин
Приказ от «25» _08_ 2023 №_190_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

(среднее общее образование)

10 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №68»

На изучение курса в 10-м классе отводится 1 ч в неделю. Программа является прикладным курсом, реализующим интересы обучающихся в сфере спорта, физической культуры и здорового образа жизни. Курс рассчитан на 34 часа.

Цели изучения курса: 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;
- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

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.

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 реализация программы «Физическая культура» 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.

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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Основной показатель реализации программы «Физическая культура» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

2.Содержание курса

Основные формы и виды деятельности.

Формы – фронтальная, индивидуальная, коллективная, групповая.

Виды деятельности – беседа, самостоятельная работа, работа в группах, парах, индивидуальная работа, выполнение контрольных тестов.

Содержание курса

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. История развития мирового и отечественного волейбола. Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований по волейболу – 5 часов

Тема 2. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка. Соревнования. Контрольные испытания – 29 часов

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	Теоретическая подготовка	**5**	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2.	Практическая подготовка	**29**	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
	ИТОГО	**34**	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактике игры.	1		
2.	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	1		
3.	История развития мирового и отечественного волейбола.	1		
4.	Игра с мячом одним игроком.	1		
5.	Нижняя передача мяча на месте.	1		
6.	Подача снизу и прием подачи.	1		
7.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1		
8.	Верхняя передача с перемещением.	1		
9.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.	1		
10.	Тренировка связующих.	1		
11.	Спец. упражнения, учебная игра.	1		
12.	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков.	1		
13.	Нападающий удар.	1		
14.	Нападающий удар (прыжок и удар).	1		
15.	Нападающий удар с высокой передачи.	1		
16.	Спец. упражнения, учебная игра.	1		
17.	Нападающий удар, блокирование.	1		
18.	Прием ударов после перемещения.	1		
19.	Прием ударов с определением направления.	1		
20.	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками	1		
21.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.	1		
22.	Учебная игра.	1		
23.	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1		
24.	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1		
25.	Верхняя прямая подача мяча.	1		
26.	Спец. упражнения, учебная игра.	1		
27.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1		
28.	Передача мяча сверху двумя руками, вверх-вперед, над собой.	1		
29.	Спец. упражнения, учебная игра.	1		
30.	Прием мяча после подачи.	1		
31.	Нападающий удар (техника.) Блокирование.	1		
32.	Спец. упражнения, учебная игра	1		
33.	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3.	1		

34.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		