муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Каратузская средняя общеобразовательная школа

имени Героя Советского Союза Е.Ф. Трофимова"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Пальчевская.Н.В./  «30» августа 2023г. |  | «Утверждаю»  Директор МБОУ «Каратузская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /И.В. Булгакова/  Приказ № 03-02-349 от  «30» августа 2023г. |

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

по физической культуре для 10 «А» класса.

Составитель: Бедарева Олеся Николаевна

2023 год

с. Каратузское

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана на основе:

* Федерального Закона «Об образовании в РФ» №273 – ФЗ от 29.12.2012г.
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897 (с изменениями от 31.12.2015г.).
* Основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного образовательного учреждения «Каратузская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Е.Ф. Трофимова» (ООП ООО), утвержденной приказом № 03-02-342 от 30.08.2021г.
* Устава школы.
* Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ №345 от 28.12.2018;
* Учебного плана МБОУ «Каратузская СОШ» на 2021-2022 учебный год и годового календарного графика на 2021-2022 учебный год.
* Положения о рабочей программе МБОУ «Каратузская СОШ»;
* Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича, издательство «Учитель», Волгоград, 2012 г.
* Применение цифровых образовательных платформ: электронный журнал, электронная почта, мессенджера WhatsApp (при переходе на дистанционное обучение).

***Цель:*** создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.  
***Задачи:***

Образовательные:

* формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
* обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
* формирование интереса к народному творчеству;
* расширение кругозора у школьников.

Развивающие:

* развитие познавательного интереса к спортивным играм и конькам, включение их в познавательную деятельность;
* развитие активности, самостоятельности, ответственности;
* развитие статистического и динамического равновесия;
* развитие глазомера и чувства расстояния;
* развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

* воспитание чувства коллективизма, взаимопомощь;
* формирование установки на здоровый образ жизни;
* формирование этических норм поведения;
* воспитание бережного отношения к народным традициям.

Рабочая программа внеурочной деятельности предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, по разделам «Спортивные игры волейбол».

Рабочая программа разработана для учащихся с 10го по 11 год обучения в рамках внеурочной образовательной деятельности по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность» и рассчитана на 1 год обучения, 34 часа (1 час в неделю).

**Формирование универсальных учебных действий**

**Личностные результаты** :

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметне результаты**:

* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание программы**

1. **Основы знаний о физической культуре.**

Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души. ( В процессе занятий)

1. **Спортивные игры.**

**Волейбол**. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Картотека из спец. упр.

**Предполагаемые результаты реализации программы**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 8 года обучения должны иметь представление:

- о двигательном режиме пятиклассника;

- о вредных и полезных привычках;

- о спортивных играх;

- о различных видах подвижных игр;

- о соблюдении правил игры;

- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности

**Знать :**

-причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

-правила и уметь организовать спортивные игры (3-4);

-не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

- основные факторы, влияющие на здоровье человека;

- основы правильного питания;

**Уметь:**

-оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

-выполнять правила игры;

- применять игровые навыки в жизненной ситуации

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| 1 | Волейбол | 34 |

**Календарно-тематическое планирование для 10 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | | примечание |
| план | факт |
| **Волейбол (6)** | | | | | |
| 1-2 | Техника безопасности при игре в волейбол.  Спец упр (карточка№1)  Нападающий удар с подбрасывания партнера. Упражнения для обучения блокированию. | 2 |  |  |  |
| 3-4 | Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. Спец упр (карточка№2) Нападающий удар с подбрасывания партнера. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4. | 2 |  |  |  |
| 5-6 | Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Спец упр (карточка№3) | 2 |  |  |  |
| 7-8 | Передача из зон ..1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону2, 4. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Спец упр (карточка№4) | 2 |  |  |  |
| 9-10 | Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 2, 4. Двухсторонняя игра в три касания. Спец упр (карточка№5) | 2 |  |  |  |
| 11 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нижняя прямая подача. Упражнения в тройках. | 1 |  |  |  |
| 12 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Техника безопасности при игре в волейбол.  Групповые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 13 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Верхняя прямая подача . Обучение атакующему удару. | 1 |  |  |  |
| 14 | Двухсторонняя игра в волейбол с заданием. И с закрытой сеткой Нижняя боковая и прямая подачи. | 1 |  |  |  |
| 15 | Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. | 1 |  |  |  |
| 16-17 | Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями. (карточка№5) Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. | 2 |  |  |  |
| 18-19 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нижняя прямая 2подача. Спец упр (карточка№3) | 2 |  |  |  |
| 20 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу | 1 |  |  |  |
| 21 | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. | 1 |  |  |  |
| 22 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача. | 1 |  |  |  |
| 23-24 | Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Нападающий удар с подбрасывания партнера. Упражнения для обучения блокированию. | 2 |  |  |  |
| 25-26 | Передача мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая и боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. | 2 |  |  |  |
| 27 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |  |
| 28-29 | Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |  |
| 30-31 | Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |  |
| 32-33 | Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |  |
| 34-35 | Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. | 2 |  |  |  |